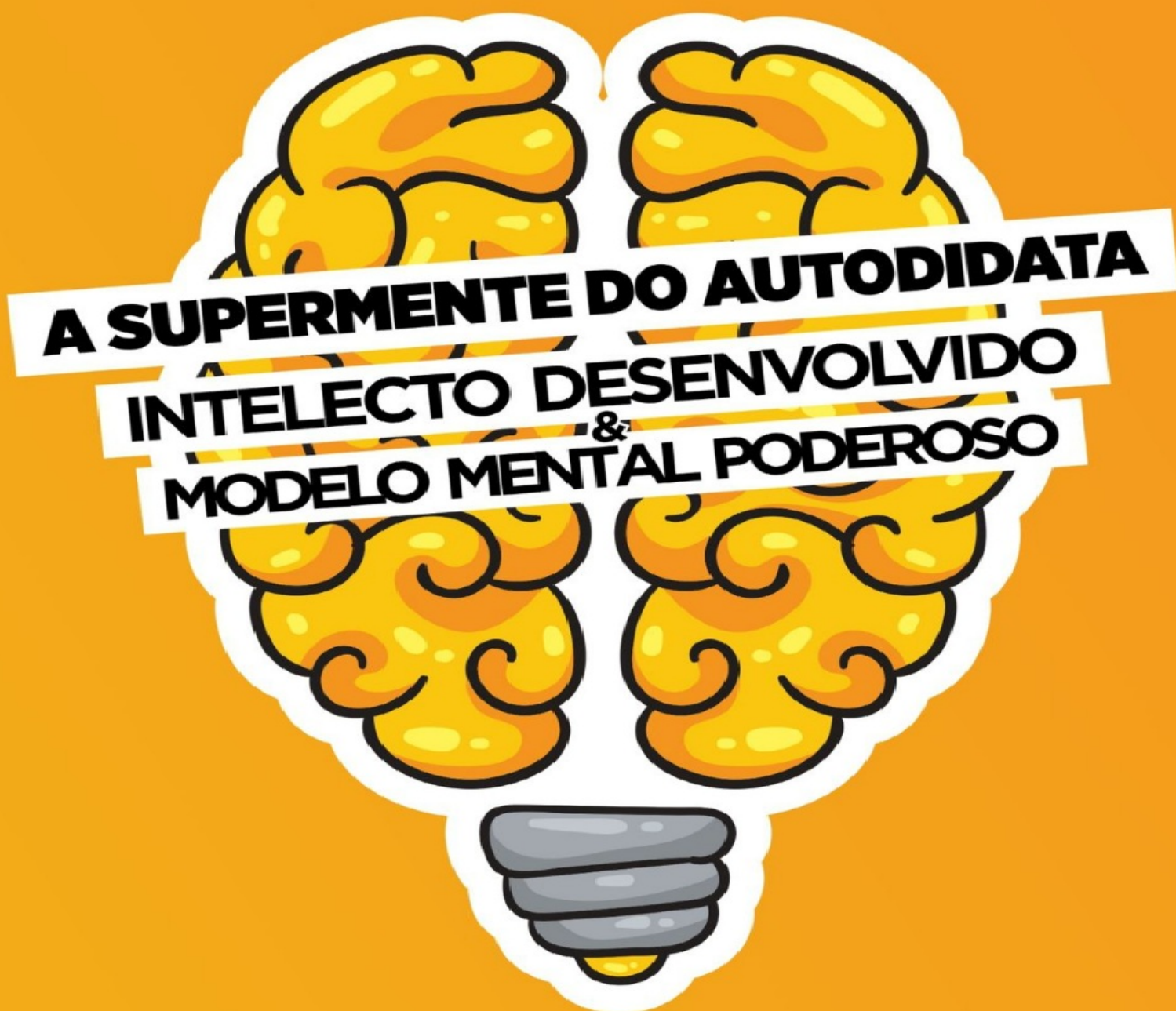


DR. MATHEUS EDUARDO



Dr. Matheus Ferreira
amazon



A SuperMente do Autodidata
Intelecto desenvolvido & Modelo mental poderoso
Dr. Matheus Eduardo

Publicado originalmente na AMAZON

1ª Edição Digital 2020

Ferreira, Matheus

A SuperMente do Autodidata

Intelecto desenvolvido & Modelo mental poderoso /
Matheus Ferreira;

1. Desenvolvimento pessoal
2. Educação
3. Sucesso - Aspecto psicológico

ÍNDICE

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

VISÃO PANORÂMICA

DIRECIONAMENTO

PLANEJAMENTO

DICAS E INSIGHTS

MENTALIDADE

EPÍLOGO

REFERÊNCIA

PREFÁCIO

Ter a SuperMente é possível! mas como a construção de um prédio ou qualquer outra, existem ferramentas, conceitos e fundamentos pra tornar possível.

“Fazer por fazer, sem direção, sem sabedoria e sem ferramentas, é como tentar construir um prédio sem mão de obra, equipamentos, especialistas e etc. É surreal.”

O livro a SuperMente do autodidata foi inspirado por situações diversas e muito comuns como presenciar pessoas próximas e alunos cometendo erros cognitivos desnecessários perdendo muito tempo para realizar tarefas de anos que deveriam levar meses, limitados a processos mentais não desenvolvidos e em alguns casos ainda no nível iniciante como levar 2 semanas para ler um livro ao invés de apenas 2 horas como uma SuperMente que domina técnicas de leitura passando do nível iniciante para o nível avançado; e não mais fazendo infantilmente como crianças sem técnicas adequadas. Foi então que surgiu a grande ideia de organizar o passo a passo de como funciona por dentro da mente de um verdadeiro autodidata super desenvolvido.

Expor aos já desenvolvidos para treinamento e principalmente aos que mais almejam evoluir, adquirindo muitas habilidades e inteligência, além de economizar dinheiro e anos e mais anos que gastariam com metas e objetivos que são simples, mas por falta de um bom processo, não alcança.

Feito exclusivamente para promover o desenvolvimento da SuperMente do autodidata, o livro foi elaborado para conceder a qualquer homem e mulher, o que tão somente e na maioria dos casos é reservado aos mais favorecidos, estar acima da média com um intelecto altamente desenvolvido, aumentando grandemente a sua capacidade de raciocínio, inteligência, habilidades, facilidade de descobrir soluções, visão ainda mais ampla e mais capacidade de evolução e aprendizagem com eficiência e eficácia gerando a mente genial.

Desenvolve as habilidades cognitivas necessárias

que pessoas altamente inteligentes possuem, promovendo formas eficientes

e eficazes de se articular, aprender e pensar, que ao contrário de pessoas comuns que pensam e agem sem nenhuma base ou fundamento, mas de qualquer maneira sempre jogando a sorte; além de desconstruir a mentalidade sabotada e automática de uma pessoa comum, construindo com fundamentos sólidos o Mindset poderoso da SuperMente que desfruta de um alto nível de intelectualidade.

INTRODUÇÃO

A SUPERMENTE E O EVOLUIR

Ser autodidata é estar acima da média; é ter um MINDSET METACOGNITIVO e o INTELECTO DESENVOLVIDO; totalmente diferente das pessoas comuns, e essas habilidades e genialidades é acessível e em curto prazo com o processo adequado. Esse modelo mental e inteligência desenvolve a cada conquista como benefícios níveis cognitivo mais elevados e excepcionais se desdobrando em mais capacidade de percepção, de raciocínio, facilidade de descobrir soluções, visão ainda mais ampla e mais capacidade de evolução e aprendizagem, eficiência ao definir e cumprir metas, habilidades acadêmicas, profissionais e vantagens competitivas extraordinárias.

A importância do desenvolvimento da SuperMente diante do novo século da informação não é apenas o ponto mais óbvio e esperado por todos que é de mostrar as técnicas e ferramentas que um autodidata de alto nível usa, ensinando apenas coisas óbvias como por exemplo que não há limites ou que pode dominar qualquer assunto em pouco tempo e com eficácia seguindo as dicas e fazendo da maneira certa, mas tão importante quanto, é expor pontos importantíssimos como “saber o que não fazer, é tão importante quanto saber o que fazer”, existem regras que partem de diversas ciências como a filosofia, psicologia, pedagogia etc. que são simples e trazem inúmeros benefícios ao ser humano em relação ao fazer direito e com mais assertividade, além de saúde psicológica e física.

A preparação do autodidatismo encurta o prazo de anos em sessões, envolvendo todo o processo da aprendizagem para a evolução cognitiva e a formação da mentalidade metacognitiva e autodidata, mediante técnicas e com o auxílio de ferramentas e insights altamente funcionais são trabalhados no aluno todas as características que compõe a inteligência de auto desenvolver-se.

O QUE O PROCESSO PROMOVE E POSSIBILITA.

PROMOVE

Levando em consideração de que todos tem as mesmas ferramentas (cérebro) e que poderiam ter resultados parecidos, contudo, percebe-se que não funciona assim na prática. Produzir com uma ferramenta sega, depreciada e desatualizada por consequência, obterá resultados iguais ou negativos, se é que da para ter algum resultado. Antagônico a ferramenta defasada, ter uma bem atualizada e tecnológica de ultima geração é muito provável que os resultados serão produtivos.

Cognição:

O direcionamento, tem por objetivo trabalhar toda a mente, desde a requalificação do processo de

aquisição de conhecimento, no que se refere a nova maneira elucidada de encarar totalmente desperto os fatores cognitivos que são diversos como o pensamento, a linguagem, a percepção, a memória, o raciocínio etc., que fazem parte do desenvolvimento intelectual, promovendo o desdobramento de uma, anteriormente ferramenta defasada e estagnada para uma ferramenta complexa, bem elaborada e super dotada (capacidade mental significativamente acima da média), elucidando e tornando o proprietário do mais novo intelecto consciente de todas as suas capacidades, habilidades e de inteligência robusta e genial.

Mindset Metacognitivo:

Um modelo mental metacognitivo acima da média, despertando de padrões de mentalidades hereditárias, falhas e profundamente automáticas da visão geral sobre tudo e em todos os campos que são prejudiciais e sabotadores, mediante um novo prisma perceptivo, reflexivo e elaborativo etc. para uma autonomia totalmente consciente, clara e assertiva da maneira de pensar, de solucionar e de agir, com técnicas de norteamiento altamente eficazes.

Parte de uma vida intelectual saudável, não é apenas ter um cérebro afiado e super dotado, mas

também ter um modelo mental totalmente lúcido, consciente, flexível e autônomo.

POSSIBILITA

O tão cobiçado e sonhado alto nível intelectual (Vasto grau de conhecimento em diversos campos) e modelo mental metacognitivo (o campo das idéias na palma das mãos e habilidades de manuseio e aquisição de informações em alta performance com assertividade), encurtando amplamente o raio de alcance e de obtenção da evolução intelectual e do modelo mental (ou MINDSET) metacognitivo que seria adquirido e conquistado no decorrer de muitíssimos anos e talvez nunca se chegasse nem a obtenção sem a ajuda de um consultor, deixando de alcançar sonhos e objetivos, e de evoluir rápido por falta de processos adequados e informações de qualidade, sistemáticas e bem reunidas, não se chegando a um potencial desenvolvido ou condizente com as situações e oportunidades almejadas . Como efeito de todo preparo é que por resultado de estar em tal grau de evolução, ganha-se tempo, aprendendo com a maior facilidade o que antes era difícil, cometendo menos erros e mais asserts abreviando uma série de conquistas em todos os âmbitos, desde o educacional e se estendendo por todos os demais como o profissional, saúde, música, culinária, relacionamentos e etc.

Alto nível intelectual:

Desenvolve todas as habilidades cognitivas necessárias que pessoas altamente inteligentes tem, além de conhecer os insights, segredos e ferramentas, passando a ter uma forma eficiente e eficaz de se articular e aprender, diferentemente das pessoas comuns que pensam e agem sem nenhuma base ou fundamento sólido, mas de todo jeito e de qualquer maneira, como quem anda mesmo tendo olhos, vendado, por caminhos sem direções para chegar a lugar nenhum.

O alto nível intelectual admirado em outras pessoas é nada mais, nada menos que passar por um processo cognitivo de qualidade onde se irá desenvolver o que é necessário e utilizar por toda a vida tudo o que aprendeu, gerando aprofundamento, conhecimento assertivo e de qualidade batendo as metas, se tornando um aprendiz e mestre exímio que refaz o processo a todo tempo totalmente lúcido, mantendo uma evolução acima da média com constância.

Alto nível mental:

Uma mentalidade robusta e blindada, que tem o campo das idéias na palma das mãos, enxergando tudo panorâmica e maximizadamente, como uma super máquina altamente veloz e minuciosa, passando a usar de todos os conceitos e técnicas para esmiuçar toda e qualquer idéia com grande grau de discernimento, altamente esperto e consciente, com uma percepção extremamente aguçada e assertiva estando sempre acima da média.

Oposto: a grande maioria das pessoas pensam pequeno e preguiçosamente, sempre com atalhos, agindo puerilmente de maneira automática e sua arrogância sabotada e medíocre de pensar dominadas pelo ego não permitem evoluir. A falta de humildade para reconhecer que precisa de conteúdos e princípios norteadores a mantém no mesmo ou sem nível nenhum, nunca evoluindo, repetindo idéias infundadas, sem grau de sucesso, que não tem nem base alguma ou significado e que muitas delas foram criadas por manipuladores socais para perpetuar a ignorância e suprir suas indústrias corrosivas e ideológicas, repetindo padrões hereditários sabotados, comento erros infantis atrás de erro, e o mais comum de todos, achando que é mais esperto que o outro que está ao seu lado, sempre subestimando o seu semelhante, que é o mais puro grau de ignorância.

VISÃO PANORÂMICA

INTRODUÇÃO:

A SuperMente e o Evoluir

Encontram-se explicações sintetizadas sobre o que é a SuperMente e como é possuí-la em curto prazo. Quanto a suas habilidades e genialidades, também há um resumo no que diz respeito a importância do desenvolvimento, relatando com brevidade referente as técnicas e ferramentas que um autodidata de alto nível utiliza, tornando o termo “limites” fora de cogitação e sem importância, dominando tudo que lhe convém, além de ressaltar o encurtamento do prazo de obtenção da SuperMente do autodidata de anos em sessões, mediante a realização de um passo a passo adequado e assertivo.

O que o processo promove e possibilita

São esclarecidos os benefícios de maneira mais detalhada sobre tudo o que tange a promoção na qualidade de vida a partir da exposição e prática perene do aprofundamento da vida intelectual. Trata também do que essa nova forma de viver consciente e mergulhada no campo das idéias cria de possibilidades e performance de alto nível.

Direcionamento

É tratado do projeto pessoal (objetivo) e da sua importância para se ter um norte assertivo e de resultados excelentes, além de expor questões primordiais para um direcionamento bem elaborado e de qualidade para se obter sucesso nas metas, esclarecendo também os malefícios de seguir projetos aleatórios ou coletivos em tempo integral, se distanciando cegamente de conseguir a realização de um objetivo pessoal.

Planejamento

No capítulo de planejamento são abordados os processos e as técnicas que ajudam para o desenvolvimento de um projeto com alto nível de sucesso. Também como o direcionamento, esclarece os malefícios e os resultados de não ter um plano bem elaborado e os benefícios de ter o processo dos projetos bem elaborados minuciosamente por meio de preparações, organizações e estruturações que conduzem decisões e execuções de tarefas de maneira totalmente consciente, com controle e sem perder a direção, percorrendo cada passo a passo atingindo objetivos por meio de estratégias programadas, contando inclusive com ajuda do feedback que respalda o processo, aprovando ou reorientando para comportamentos mais adequados para se chegar ao êxito.

Dicas e Insights

Trás dicas práticas que normalmente não são utilizadas pela grande maioria, despertando de uma mente comum que está na inércia e sem nenhuma habilidade, para uma mente consciente e com um grande e novo leque de ferramentas altamente vantajosas e úteis para uma vida intelectual sadia no cotidiano.

Junto as dicas é exposto os insights que servem para o descobrimento de soluções mediante ideias inovadores e criativas, gerando resultados maiores.

Mentalidade

É mostrado abertamente o que é um “mindset” comum e sabotado, totalmente levado e construído pelo meio e por pessoas. É ensinado sua desconstrução e a construção do mindset de uma SuperMente autodidata, que diferente dos fantoches, tem um padrão de comportamento, visão de existência, ideias, convicções, decisões e ações equilibradas, conscientes, e bem fundamentadas.

Ferramentas

Entrega ao autodidata um leque de dispositivos e mecanismos intelectuais, que auxiliam como parceiras no desenvolvimento, obtendo controle sobre os processos e estando por dentro possibilitando boa avaliação e alavancagem com eficiência e efetividade; agindo tanto no campo cognitivo e metacognitivo como no caso do palácio da memória, promovendo uma evolução extraordinária e acima da média, pouco conhecida por todos que vivem sem ferramentas ou com as suas cegas na improdutividade; ressaltando também a importância do desenvolvimento das memórias, em especial a mnemônica que é um método poderosíssimo utilizado por campeões de memorização; quanto no caso de ferramentas que avaliam a qualidade da retenção de informação e a qualidade para obter um conteúdo mais bem dominado.

CAPÍTULO 1

DIRECIONAMENTO

A técnica de direcionamento é em síntese a maneira de realizar a definição dos “projetos pessoais” com objetividade e foco.

Ter um “norte” consciente, com clareza e assertividade é parte fundamental da composição de um processo produtivo e funcional que gera o nível de modelo mental metacognitivo de grandes resultados.

O autodidata possuidor da SuperMente, durante seu trajeto de evolução de modelo mental ao nível metacognitivo, descobre como não desperdiçar tempo, energia e esforço, fazendo qualquer coisa por fazer ou sendo levado a lugar nenhum agindo por impulso, mas o oposto, no dia a dia já experiente no assunto faz tudo com norte; definindo com clareza o que vai fazer, qual o passo a passo vai seguir, por onde começar e também por onde concluir, tudo espontaneamente por meio das técnicas e ferramentas que possui em seu leque mental, por meio de papel e caneta ou diretamente em sua mente variando de nível para nível de experiência.

Esse material por exemplo, não foi feito de todo jeito ou como uma tentativa de sorte em conseguir iniciar, desenvolver e concluir ou algo do tipo, mas todos os processos que serão expostos foram aplicados também ao desenvolvimento desse conteúdo, promovendo total consciência do propósito e gerando clareza, objetividade, foco, e assertividade durante todo o passo a passo.

PROJETO PESSOAL

“Fazer o que você gosta é liberdade. Gostar do que você faz é felicidade. - Frank Tyger”

O projeto pessoal é o grande X da questão; ter um projeto próprio conduz a uma alta chance de sucesso visto que trás uma certa leveza e entre outros benefícios como o engajamento, comprometimento, liberdade e felicidade.

Todos gostam e tem prazer em aprender algo novo. A sede por evoluir e estar um grau acima é coletiva, mas muitas pessoas tem desgostado de estudar; percebe-se que grande parte é devido a falta de “**direcionamento a um projeto pessoal**” que dá sentido ao propósito pessoal de vida, sendo forçado a se tornando prisioneiro de projetos extremamente coletivos e enfadonhos como por exemplo: em cursos de inglês convencionais que se tem que aprender o que está programado por uma editora, de modo extremamente genérico, que não sabe qual é o seu objetivo pessoal, mas que ao invés de ajudar falar inglês para o seu propósito, que pode ser por exemplos: aprender a curto prazo de poucos meses para fazer negócios, viajar e se alimentar apenas; o aluno passa por um conteúdo que, obs: não é ruim, mas não é para ele, muito menos direcionado e que ainda por cima, irá roubar tempo de aprender o que precisava. Se ele vai para um país por 1 mês para fazer negócios e não tem tempo de aprender 4 anos de inglês, vulcão, todos os climas, nome de todos os peixes, de todas as nações, de todos os pratos culinários do mundo, nem de todas as palavras sobre assuntos que não vai usar para aquele objetivo específico, gerando para os que tem objetivos claros e conscientes insatisfação, desprazer, perda de tempo e de dinheiro.

Esse foi um exemplo utilizado para ilustrar o que é a vida com e sem direcionamento no que tange desde a felicidade, liberdade, alta produtividade ao ganho de tempo e dinheiro. Fazer aquilo que daria prazer de aprender direcionando o projeto pessoal corretamente em direção ao objetivo, ainda usando o exemplo no âmbito do inglês com relação à assertividade, ganho de tempo, economia de dinheiro e satisfação é mais fácil se chegar a um lugar real “com um processo adequado e particular mediante palavras e contextos que fazem parte da sua rotina de trabalho, atividade do dia a dia como esportes etc. ou alguma viagem objetiva que irá fazer, facilitando a prática, velocidade de aprendizagem e memorização ao invés de seguir um projeto sem direcionamento para lugar nenhum”.

Conhecimento nunca é de mais, mas vale ressaltar que informações desconexas ou aleatórias, de certa forma é gasto de energia e de tempo que devem ser otimizados e canalizados para um projeto pessoal claro, objetivo e exequível, tirando todo peso, cansaço e exaustão, tornando a aprendizagem prazerosa e sem desgaste.

Antes de fazer o direcionamento é necessário ter certeza do que realmente chama atenção. Estudar o que não gosta é possivelmente normal, mas se expor, de fato, ao que fascina promoverá muito entusiasmo e fôlego com muito

resultado.

O problema será parar, ao contrário de estudar o que não gosta, que o problema é começar.

Passo a Passo

Nesse primeiro momento em especial, o direcionamento será aplicado ao desenvolvimento intelectual no que tange a educação. Em outro momento como prática, aplique em uma área específica da vida que pode ser “educacional, profissional, esportiva etc.” obtendo intimidade com o processo de direcionamento, levando para todos os âmbitos. Deve ser também levado em consideração que ter a habilidade de direcionar, não necessariamente precisará estar de acordo com os propósitos e objetivos de vida a longo prazo, mas poderá ser aplicado para qualquer coisa que chame a atenção e queira aprender rápido, consciente e assertivamente.

1: Defina a área de aprofundamento que vai fazer o direcionamento e que também deva ser congruente ao seu objetivo de vida, metas etc. (obs: deve ser feito durante toda a vida e sempre que achar necessário ou perceber inconsistência na realidade de algum campo da vida, mediante a auto indagação com o auxílio da ferramenta socrática, a maiêutica que vem a seguir), seja no campo emocional, cognitivo, profissional, espiritual relacionamentos etc.

Exemplo com educação: Como parte de um projeto pessoal de vida de um designer em morar no exterior para alavancar a sua carreira e ter um novo estilo de vida, se descobriu e definiu que dominar o idioma **inglês** seria de extrema importância para viabilizar e possibilitar o seu **objetivo**; simultâneo a esse descobrimento também se chegou a conclusão que iria objetivar mais 2 fascinações, o de possuir um **emocional** mais desenvolvido e estável, já que viajaria para uma cultura nova e cheia de diferenças e gostaria de ser o mais equilibrado possível, com uma boa base emocional; e em 3 lugar o de uma **renda extra** para financiar essa viagem.

O parágrafo anterior exemplifica como parte do processo de direcionamento, 1 objetivo e 3 metas. Para explicar como chegar a

essa certeza do **objetivo** e de quais metas serão necessárias é utilizado uma prática filosófica desenvolvida por Sócrates, mediante perguntas se auto questionando sobre um assunto específico, sendo guiado para o descobrimento mais profundo e esmiuçando-o. Segundo o criador da técnica, ele usou essa expressão maiêutica que significa a arte de partejar em associação ao trabalho das parteiras, já que para o filósofo, o seu método proporcionava o “parto intelectual” dos indivíduos; uma das suas frases mais icônicas simplifica a idéia do que seria a maiêutica (gr. maieutike) “ Conhece-te a ti mesmo”.

Esse método é poderoso porque possibilita questionar cada detalhe, se aprofundando até chegar a um sentido e entendimento. A aplicação da maiêutica o guiará diante do auto questionamento, parar se aprofundar em um tema, como por exemplo: na vida do designer exemplificado anteriormente.

Início do questionamento: Este é o local, o marco em que estou e em que me encontro agora, quero evoluir, o que devo fazer? estou satisfeito mas posso progredir profissionalmente e em outras áreas. Vou começar pela profissional: “posso me mudar para o exterior mas o que preciso?”. Note que através do questionamento chegou-se a uma conclusão e então é definido o direcionamento para se conquistar tal objetivo.

Ponto 1: “Inglês para se comunicar, estabilidade emocional para adaptação e uma renda extra para financiar a mudança”.

Definido mediante o questionamento o objetivo e feito o direcionamento adequado do projeto pessoal que nesse exemplo seria o de “ Alavancar a carreira “ mas que poderia ser qualquer outro como ser poliglota, altamente letrado, empreendedor, empresário, músico etc. com consciência, sabedoria e total lucidez livre de alienações ou direções sem norte, com as decisões bem fundamentadas em um objetivo, então é iniciado a etapa de planejamento.

CAPÍTULO 2

PLANEJAMENTO

Após o ponto de partida em que se define um projeto, a importância do planejamento no dia a dia é essencial para obtenção do êxito. Sendo o lado racional da ação que escolhe e organiza, possibilitando perceber a realidade, avaliar os meios, construir o caminho adequado e reavaliar todo o processo ao qual se destina. Planejar é a melhor forma de sair do estado atual e de se chegar ao estado desejado. Querer e sonhar não é o bastante como se milagrosamente fosse obter bons resultados por coincidência do destino. O futuro é resultado de um presente que se vivenciado e construído tijolo por tijolo de maneira consciente e lúcida poderá ser potencializado e aproveitado o máximo possível para se chegar a um amanhã cada vez mais próximo do objetivo ou da sua obtenção total. Sem planejamento é praticamente impossível de conseguir alcançar objetivos ou concluir um projeto sério que envolve muitos passos que tem que ser detalhado previamente, gerando um nível elevado de garantia para que se chegue ao êxito com sucesso. As probabilidades de um projeto bem elaborado funcionar são de grande porcentagem se; direcionado na hora de realizar qualquer projeto, as possibilidades de sucesso crescem muitíssimas e dão segurança e excelência com bom êxito.

Planejar envolve a preparação, a organização e estruturação dos projetos pessoais (objetivos) e auxilia nas tomadas de decisões e execução de tarefas. É precisamente criar um passo a passo (processo) que fragmenta os objetivos e metas que se quer alcançar em etapas produzindo estratégias e os meios, dirigindo e controlando todos os passos na sequência apropriada com o máximo de norte possível sem perder a direção.

O Conceito mais básico de um plano consiste no ato de antecipar uma ação desenvolvendo estratégias programadas para atingir determinado objetivos, identificando um alvo específico e direcionado, organizando e aplicando as melhores ações para atingi-lo. Contando também com o feedback lado a lado que é uma resposta de avaliação, respaldando-se no fornecimento de informações sobre a qualidade, desempenho ou ação executava, que tem por

objetivo reorientar ou estimular comportamentos futuros mais adequados melhorando o processo.

Deve-se ter paciência e tranquilidade quando se planeja para poder executar todos os passos do processo sem invenções que fujam do passo a passo, executando erroneamente ações que não cumprem o projeto, perdendo tempo e pondo em risco o objetivo. Se deve planejar no papel e sem improvisos com antecedência, decidindo assertivamente o que, de que forma e quando fazer.

Muitas pessoas em seus modos de viver automáticos e inconscientes, subestimam a importância de elaborações estratégicas e as ignoram por falta de conhecimento do nível de segurança que elas potencializam e geram de um bom começo, um ótimo meio e um excelente fim. Sem planejamentos estratégicos e efetivos dificilmente os objetivos e metas serão alcançado como concebido, sofrendo as consequências negativas de decisões erradas e prejudiciais. Ter um cronograma das atividades que devam ser realizadas em curto, médio e longo prazo geram vitórias escalonadas, realizando e vencendo perenemente etapa por etapa até se chegar ao grau máximo que é o de conclusão.

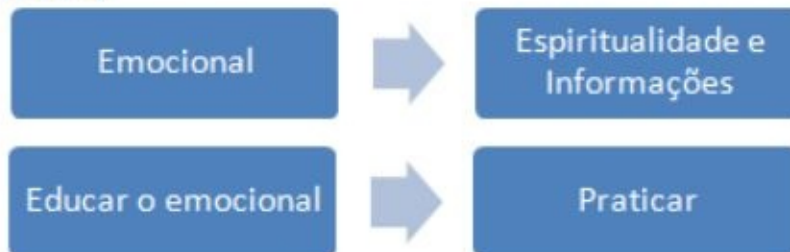
Meta 1



Meta 2



Meta 3



PASSO A PASSO

Fazer um mapa escrito ou um mind map (mapa mental) que é um fluxograma. Se torna mais fácil quando se sabe onde está e para onde quer chegar. Como em um trabalho de cartografia, que mapeia todos os pontos que deverão ser realizados, os diagramas (desenhos) organiza cada etapa das ações contendo um detalhamento de cada tarefa a ser executada em direção a linha de chegada, facilitando ainda mais a elaboração de um planejamento estratégico criando um plano de ação.

Método 2W2H

What (o que será feito?) - Com o auxílio da maiêutica, método socrático apresentado no **DIRECIONAMENTO**, e a ajuda de um mapa, se deve criar um processo do início ao fim, sempre que necessário reajustando. Como exemplo do designer citado no direcionamento, será criado o processo das metas dele, mostrando na prática como se fazer. Simule com as suas metas o processo para chegar ao objetivo.

Onde se encontra o inglês coloque a sua meta 1; onde está renda extra a sua meta 2 e onde está emocional a sua meta 3. O desenvolvimento dessas metas, devem ser bem direcionado, como já explicado sobre a mente autônoma e consciente, não se perde tempo aprendendo 1 milhão de palavras que não vão ser usadas, ou se tornando um expert em algo quando na verdade só precisa quebrar um galho. Ser claro e realista é de suma importância. Na meta 1 do inglês se encontra “dia a dia” porque de fato, serão necessário coisas como “olá, tudo bem, prazer, até breve, até amanhã etc.”; na meta alimentação “assuntos como café, almoço, janta, lanche e ceia”, mas claro se o tempo for escasso não desperdiçar aprendendo o nome de todos os pratos ocidentais e orientais; na meta viagem, assuntos como “o traslado, aeroporto, táxi, etc.” e na meta Design tudo quanto poder sobre o próprio trabalho no novo idioma, as expressões e etc. Percebe-se que na meta de inglês está bem objetiva e clara as necessidades principais e urgentes, assim devem ser em todas as metas! devem ser dadas as devidas prioridades de acordo com o objetivo (projeto pessoal), sendo assim, para qualquer objetivo deve ser feito o processo da mesma maneira, priorizando e selecionando o que há de mais importante.

When (Quando) – Este é o ponto em que deve ser definido o período de cada etapa, com os prazos predeterminados para cada uma delas, mas deve-se levar em consideração que existem imprevistos e variáveis e que não se deve fritar ou enlouquecer por conta dos diversos problemas que um ser humano comum pode ter como ficar

doente etc. e atrasar o cronograma. Antes de tudo, isso deve ficar tão claro como qualquer outra coisa. Será abordado em seguida a definição do quando.

Objetivo para 6 meses



ressaltados 45 dias como por exemplo para aprender tudo sobre o dia a dia. Nessa fase de “Como” deve ser utilizado a metodologia e ferramenta que mais favorecer o melhor desenvolvimento do conteúdo. A metodologia pode ser qualquer uma, contudo que seja aplicada, mas também podem ser usadas as técnicas que fazem parte desse material como os gráficos organizando o conteúdo dia por dia, durante os dias, semanas ou meses estipulados. Nos próximos capítulos serão visto ferramentas que auxiliam na aprendizagem, insights e técnicas que as mentes mais eficientes usam para saber a melhor hora de se expor a um certo conteúdo; como evitar distrações; como se aprofundar; uso das memórias fotográfica, mnemônicas, revisão, curva do esquecimento e cone da aprendizagem e etc.

How (Como) – Se tratando do método ou métodos que serão utilizados para o cumprimento de cada uma das ações; ainda no exemplo do inglês, foram

How much (Quanto) – todo objetivo requer um preço e não é se referido ao financeiro, mas ao sacrifício de diversos hábitos e atividades que não cooperam para o sucesso do planejamento mas roubam tempo e foco; sendo assim, será necessário ter noção do preço que será necessário ser pago, esse preço seria quantas baladas não

comparecer no mês ou no ano; sair mais cedo de festas para poupar energia e no dia seguinte iniciar sem cansaço ou ressaca mas a todo vapor; largar hábitos que consomem tempo e desgastam como beber ou fumar, que não só desgastam mas destroem a saúde do cérebro e do corpo, para que assim seja possível a viabilidade do projeto pessoal (objetivo).

CAPÍTULO 3

DICAS E INSIGHTS

As dicas serão técnicas práticas de aplicação no dia a dia, que na sua maioria das vezes não são do conhecimento comum e que partem de grande pensadores e de ciências como por exemplo a administração do tempo, psicologia, filosofia etc.

Os insights serão, como explicado mais adiante, ideias inovadoras que surgiram como soluções criativas para revolucionar os modos predefinidos de práticas antigas que geram resultados comuns para a criação de novos modos de práticas que geram resultados maiores ou manter o fluxo desejado de qualquer processo. São usados também em outras áreas como forma criativa para resolver problemas mediante novas soluções. As mentes comuns, estão adormecidas em estado de inércia quase que total, sem ferramentas e processos de qualidade para servir de auxílio em busca de novos resultados, elas estão sempre no mesmo lugar, e com a ausência de curiosidade que é o **fator máximo** que conduz a diversos caminhos sempre mais profundos e com respostas desenvolvendo no meio do processo todo o fator cognitivo e metacognitivo, se tornando cada vez mais apto ao raciocínio, percepção, pensamento etc. nunca dá um passo a frente, permanecendo sempre no mesmo lugar, é isso que diferencia os que se permitem serem atrasados e pouco inteligentes dos que pagam o preço, os esforçados. Conhecer os insights, que fazem parte da SuperMente fornecendo o que necessário para soluções criativas e escalonadas gerando sempre um melhoramento contínuo.

INSIGHT - SOLUÇÕES PRONTAS COMO EXEMPLO

Leitura múltipla

Procurando **resolver um problema** “querer obter informações de diversos temas ou conhecer o conteúdo de diversos livros do qual estava almejando a curto prazo, mais rápido e sem se entediar em alguns casos, além de não ter que apressar o fim de uma

leitura para iniciar outra, manter a animação e curiosidade de continuar o desenvolver dos outros livros que já está acompanhando por ter descoberto o valor dele” descobriu-se uma solução criativa (**insight**) “que poderia todas as vezes ao fazer leitura ao invés de ler um livro e deixar outros 5 parados e no fim de muitas semanas de espera ler aquele sexto livro, realizar o desejo de ler os 6 simultaneamente, por exemplo: x minutos para um, x para o segundo, x para o terceiro e por ai vai até o 6, um atrás do outro, com isso chegou-se a conclusão que também é mais importante que satisfazer uma meta de obtenção de informação, que essa prática desenvolveria e fortaleceria diversos fatores cognitivos promovendo um intelecto muito mais poderoso como: acompanhar 6 histórias no lugar de 1 apenas, utilizando e capacitando mais a memória criando novas conexões e aumentando a carga da capacidade de obtenção, alavancando e estimulando o raciocínio, o tornando mais complexo e rápido. A solução de Leitura múltipla não apenas permite resolver um problema ou uma grande dor para a aprendizagem urgente e construção no presente de um futuro mais bem conceituado, como por consequência trás resultados conscientes e ainda maiores preparando o cérebro e evoluindo o intelecto em todos os seus fatores diversos promovendo dia após dia uma mente intelectual mais robusta.

Domínios gerais (pequenas pesquisas)

Mediante a maiêutica e a percepção sensível e criativa, houve uma iluminação diante de um fato muito comum mas pouco observado, dando a luz a uma idéia genial e promotora de conhecimento, curiosidade e engajamento com o compromisso de aprender em todas

as oportunidades e evoluir mediante pequenas pesquisas e sem nenhum tipo de pressão exaustiva, pelo contrário totalmente prática.

Como surgiu: Um certo dia assistindo um filme baseado em fatos reais, foi despertado a curiosidade (a maior impulsionadora de crescimento) e um pouco de dúvida de fatos e veracidades (exame crítico em busca de informação e comprovação da verdade) para tirar as dúvidas pesquisando se tudo aquilo, era de fato o que dizia ser, além de se aprofundar um pouco mais e ficar por dentro do assunto com mais propriedade.

Os benefícios descobertos: através dessa iluminação, foram desenvolvidos fatores importantíssimos que é a curiosidade e a dúvida, já que acreditar em qualquer coisa sem ter uma segunda ou terceira

fonte comprobatória é uma das características de pessoas alienadas e não dos inteligentes. Mais importante do que a dúvida e as fontes, foi captado mediante a percepção e demais habilidades algo de grande valor exponencial para o conhecimento, que de maneira suave e sem esforço, todas as vezes que visse algo do qual não entendia ou não tivesse conhecimento, em vez de fingir que não existe e deixar de lado, tendo que encarar novamente no futuro e mais uma vez não ficar perdido, aproveitar a oportunidade e com curiosidade se engajar pesquisando na maior ferramenta atual que é o GOOGLE, chegando a definições, conceitos, histórias etc. e não precisa ser enfadonho ou cansativo, nem de planejamento, basta utilizar a regra dos 5 minutos que será exposta em “dicas” no próximo tópico.

O QUE É, E COMO TER OS PRÓPRIOS INSIGHTS

Os insights são idéias introspectivas e cheias de iluminação que acontece de repente ou quando se busca por soluções para dores que pareciam impossível e surge impressionantemente como a coisa mais óbvia (em mentes bem treinadas) gerando idéias revolucionárias. Eles são fundamentais para resolver os problemas funcionando como atalhos para as melhores soluções. Um dos conceitos que definem o insight é “Clareza súbita na mente” que é a capacidade de entender verdades ocultas ou a habilidade de discernir a verdadeira natureza de

uma situação. Criado pelo psicólogo alemão e teórico Karl Bühler, conhecido pelo trabalho na psicologia da Gestalt.

No campo da psicologia no qual teve início e antes de chegar a outros ramos, o insight nasceu para indicar a consciência do paciente a respeito da anormalidade de seus sintomas e na teoria da Gestalt é definido como um evento cognitivo. O fenômeno do insight se manifesta a partir do inconsciente e o seu poder está na capacidade de encontrar soluções repentinas, enxergando a situação de outro ponto de vista em um estalo. Ao contrário do insight, o processo racional clássico de resolver os problemas é realizado de maneira consciente e sem criatividade inovadora.

Esse evento surge de repente, mas também deve ser estimulado com exercícios de criatividade melhorando grandemente o processo de criação e inovação alavancando a capacidade e velocidade de solucionar problemas em qualquer área.

Expandindo a criatividade no insight cultivando processos mentais.

A criatividade é um processo psíquico (mente) que tem por início com a sensibilidade a um problema, e uma vez sensível à situação, passando a testar mentalmente as hipóteses de resolução até chegar à solução perfeita. O resultado é considerado criativo quando se mostra, de fato, útil e assertivo, além de inovador.

Para se trabalhar a criatividade na solução de um problema (dor) é necessário manter a mente aberta, deixando de lado normas e padrões rígidos internalizados que prejudicam a percepção abrindo espaço para novas ideias. Para se ter criatividade é necessário estar com a mente relaxada e sem pressão, já que a criatividade está associada à redução de controle cognitivo. Ser criativo é também perceber elementos que as pessoas destreinadas deixam passar, ignorando enxergar o mundo de outro ponto de vista. adote uma visão mais sensível; se atente a comportamentos mais sutis para descobrir suas motivações; comece a

observar tudo com absoluta atenção alcançando esse nível de consciência.

Dicas - para ajudar ou prevenir.

Autossabotagem

O uso adequado da energia x desperdício na web

A energia humana é limitada, portanto não se deve desperdiçá-la, mas sim usá-la com sabedoria para ter grandes resultados no final já que a internet é um oceano e navegar sem uma bússola é certamente se colocar à deriva. As pessoas vão na internet para três coisas: Entretenimento, informação e educação; saber bem o que vai fazer ou pelo menos o que não vai já é o começo, antes de se jogar nesse oceano tenha um norte e certeza do que vai fazer; se for momento de estudo, nada de perder tempo; se for momento de dispersão, o entretenimento está liberado.

Além de que uma grande dica é, não perder tempo nunca se alimentando de lixo e narcisismo alheio, corre grande risco de se tornar um acumulador de rejeitos, desnutrido e inútil, mas usar o tempo para se nutrir nas páginas que tem informações que de fatos geram valor e não em fofocas ou desabafos de desocupados.

R5R30 (Regra dos 5 e a regra dos 30 minutos)

A regra em questão, visa a simplicidade operacional da exposição à aprendizagem, ganhando tempo e gerando conforto inteligente sem pressão ou desgaste psicológico.

Exemplo: Em um momento que está bebendo água ou sentado dispersamente, abrir o Google e tirar alguma dúvida, algum livro ou o Youtube e assistir alguma coisa de 5 minutos sobre um tema de importância informativo ou educacional (tendo cuidado claro para não se sabotar com entretenimento barato). Sem se pressionar adquire algum conhecimento, dando um passo a frente sem desgaste. Se o tempo disponível como em uma fila de espera for maior, esses 5

minutos poderão ir, sem pressão, se multiplicando até chegar no mínimo de 30 minutos, dando diversos passos em direção do futuro. Existem dias que são muito corridos para estudar, mas desde a hora em que se levanta da cama até a hora ir dormir novamente existem brechas de 5 a 30 minutos no mínimo, que somando durante 1 mês podem chegar a no mínimo 15 horas. Levado em consideração as 2 horas semanais de um curso qualquer que resulta em 8 horas mensais, somente em 1 mês se teria dentro dos intervalos de 30 minutos “15 horas” que é quase o dobro dessas 2 horas semanais e sem pressão com muito planejamento. Existe também uma outra questão dentro da regra dos 30, ao contrário do dia corrido, existem dias totalmente vagos e que devem permanecer assim, completamente disponíveis para o desenvolvimento do futuro (estudos), muitas pessoas tendem a criar agendas que são sem um bom planejamento de execução são opressoras e que antes de iniciar a execução, o cérebro já começa a ficar preguiçoso devido sua inteligência inconsciente. Para os dias totalmente vagos para estudar, a mente deve ser programada para vencer e sem pressão, assim como para a criatividade, criando o ambiente psicológico perfeito; o planejamento do dia pode ser feito por metas e etapas, não significa que vai deixar de estudar ou abrir mão das 10 horas almeçadas mas que vai parar de planejar as 10 horas ininterruptamente como se fosse um robô “2 horas para meta 1, 3h para a meta 2 e 5h para a meta 3”, passando a ter consciência de que as 10 horas serão executadas e continuarão disponíveis para o objetivo X (projeto pessoal). A dica é: “iniciar com os 30 minutos e se deixar levar até o cansaço bater; essa maneira de agir, faz com que o cérebro seja reprogramado tirando todo o estresse de metas pesadas, já que quando se começa com 30 minutos de uma meta normalmente a tendência é se envolver querendo compreender mais, sendo o ponto de partida para criar o ambiente perfeito de entusiasmo e de começo, quando se percebe já se passaram 1h ou 2h dentro daquele assunto, dando uma parada com a chegada da fadiga para respirar, fazer as necessidades como um pequeno lanche e dar uma volta sem pressão mental mas sendo realista quanto ao dever de voltar imediatamente assim que a tensão passar, repetindo todo processo iniciado pelos 30 minutos e se envolvendo até chegar novamente no limite máximo que tinha para o dia naquela meta 2 ou 3, ou quando chegar a perder a produção ser honesto consigo mesmo e dar uma nova pausa repetindo o processo.

Administração do tempo (prioridades)

O raciocínio mais óbvio que todos têm e não se percebe por falta de conhecimento e consciência é o da prioridade. O exemplo mais claro que pode ser dado: “um certo dia em uma visita a casa do avô, veio à mente um pensamento de um certo livro que estava lendo e que gostaria de chegar logo em casa para dar continuidade aquela leitura”, essa situação acontece o tempo inteiro com qualquer pessoa, mesmo leiga e o que isso significa? que aquela ideia que veio à mente é uma prioridade! no caso específico citado como exemplo, estava em plena consciência intelectual e que se fosse em outra situação, não muito importante como jogar papo furado fora, diante dessa prioridade, se despediria na hora seguindo em direção à prioridade, mas nesse exemplo da casa do avô, há mais uma informação importante, que também era uma grande prioridade e que deveria ser colocado acima, já que era uma simples eventualidade e não algo que atrasasse sempre; isso mostra, além de tudo em relação a objetivos e metas, que se deve cultivar a humanidade e amor sem criar problemas por conta das prioridades; essa questão da prioridade é simples, sempre que tiver um pensamento de que não deveria estar no lugar em que se encontra, que aquilo não está gerando resultados positivos, procurar deixar aquele lugar ou prática e fazer o que vier à mente que seja, de fato, necessário.

Dúvida e consciência + exame investigativo

Há diversas escolas filosóficas e teorias, algumas chegando a conduzir por um caminho quase sem volta e muitas vezes por caminhos de péssima qualidade como o ceticismo tanto para a saúde mental como espiritual e social de um sujeito, causando graves danos. Esse subtópico ressalta a importância da dúvida e de exames investigativos da verdade e dos fatos, sem se enveredar por caminhos ruins.

“As pessoas precisam acreditar e hoje em dia acreditam em qualquer

coisa - Alice no país das maravilhas”.

O que forma uma grande mente autônoma é a dúvida, a consciência + a investigação que, ao contrário de mentes pequenas que acreditam em qualquer coisa sem se dar ao luxo de duvidar, avaliar e investigar acabam sendo presas fáceis se tornando alienadas e 100% fáceis de serem manipuladas. As mentes abertas e bem desenvolvidas não sofrem desse problema, ou se sofre, é uma pequena porcentagem e sofrem muito pouco e em ocasiões muito especiais por se permitirem estrategicamente visando um fim maior, mas sem perder a consciência e a noção, em busca de um desfecho estratégico. Com a dúvida é possível avaliar tudo quanto se recebe e vivencia, procurando os significados e verdadeiros sentidos sem fazer por fazer, mas fazendo com excelência e precisão. Um exemplo muito comum no dia a dia, não por arrogância na maioria das vezes, muitas pessoas com intenções de destacase faz uso de palavras polidas que não sabe ao certo o sua origem, significado, conceito ou se esta lançando uma maldição sobre alguém sem saber o que esta falando, já que, quem fala de maneira polida, de fato, não fala por falar mas porque em algum momento durante alguma atividade se deparou com uma e mediante o exercício da “curiosidade” ou por motivo de necessidade como por exemplo acadêmica foi a um dicionário ou como atualmente é mais rápido, o Google, passando a ser dono daquilo, então usando comumente sem precisar esforçar-se. A dúvida e o exame investigativo são as leis áureas (de ouro) de uma grande mente, não é necessário encucar em cima dessa dicas, tornando-a uma obsessão, porém estar consciente da sua grandiosidade e importância em todos os âmbitos.

Leitura dinâmica

É o aumento da velocidade de leitura, mantendo o entendimento e a retenção de informações. As técnicas que formam a leitura dinâmica treinam o cérebro para conseguir aumentar a velocidade de leitura e seus benefícios são diversos em todos os aspectos como o profissional e pessoal por exemplo. OBS: DEVE SER USADO COMO TREINAMENTO E EM SITUAÇÕES ADEQUADAS.

A leitura dinâmica possibilitada mediante técnicas que são

desconhecidas por quase todos, alcançar níveis de avanço altíssimos na capacidade de leitura, lendo um livro enorme que provavelmente, mesmo se lesse de 2 a 4 horas todos os dias levariam 1 semana ou mais para terminá-lo, passando a ler esse mesmo livro inteiro em apenas 2 horas por exemplo se aplicando as técnicas. As técnicas favorecem a otimização da capacidade e agilidade. Uma boa parte das pessoas conseguem ler em uma velocidade média de 200 a 400 palavras (mais ou menos 1 página) por minuto, existindo outras bem treinadas que chegam a 1500 palavras por minutos que seria o equivalente na média de 3 páginas por minuto. há diversos métodos e uns até bem exagerados que prometem uma velocidade quase que robótica; esses casos não serão expostos, somente os que, de fato, ajudam e não comprometem a compreensão.

Antes de começar faça um teste e descubra a sua marca inicial e anote para utilizar como medida para novos testes. Um leitor normal lê como dito anteriormente de 200 a 400 palavras, com 60% de aproveitamento; já um leitor dinâmico lê 5 a 8 vezes melhor: 800 a 1500 palavras com compreensão de 80%. Cronometre um minuto no relógio e conte quantas palavras consegue ler nesse tempo.

Treinamento dos olhos para grandes saltos

Saber conscientemente que como qualquer outra coisa, os olhos são dinâmicos e que podem e devem ser treinados. Conhecer como funciona o movimentos dos olhos durante a leitura desperta de diversos detalhes que até então, podem estar sendo usado sem nenhum treinamento de otimização. Os olhos durante a leitura fixam em um ponto da linha e, em seguida, saltam para o próximo pronto; quanto maior for esse salto, mais proficiente é a leitura. As crianças, como exemplo de leitores iniciantes, por falta de treinamento saltam apenas uma palavra de cada vez demorando mais para terminar cada linha. se o adolescente ou adulto não treinar essas habilidades, será sempre um leitor iniciante, gerando sempre resultados desanimadores diante do novo grau de desafios que encara, diferente dos desafios como criança.

O movimento dos olhos para aumentar a amplitude, é como um aquecimento ao mesmo tempo. inicie olhando nos dois pontos extremos da direita para a esquerda usando a visão periférica, como se

estivesse olhando sem se mexer quem esta do seu lado, com a cabeça reta, tentando olhar o ombro esquerdo, e depois o outro sem mover a cabeça; após algumas vezes continue fazendo o movimento; faça o mesmo olhando em cima e para baixa, aquecendo os olhos. Obs: deve ser feito sentado.

Antes de iniciar, atenção: controle a ansiedade e a sensação de obrigação para entender 100% do texto, na leitura rápida 80% de compreensão é uma ótima meta, além do que, adquirir 80% de um livro em 2 horas não é pouca coisa. Não precisa retornar ao começo da página toda vez que não entender uma linha, a releitura toma muito tempo e é exatamente a perda de tempo que deve ser evitada. Após o termino da leitura se retorna onde restaram dúvidas, se sempre parar e voltar, nunca terminará a leitura. A ideia geral de um texto pode ser entendida perfeitamente mesmo que alguns trechos fiquem confusos. É muito importante não interromper a leitura por curiosidade para consultar significados, mas anotar e após o termino pesquisar, evitando perder o ritmo de leitura.

Parar de pronunciar as palavras

Pronunciar as palavras enquanto leem, seja em voz alta ou mentalmente é uma prática muito negativa que é hábito da grande maioria, impedindo o desenvolvimento da leitura dinâmica, já que, de fato, irá ler literalmente, palavra por palavra. A velocidade diminui e por mais incrível que seja, consequentemente também a capacidade de compreensão. Com cérebro ocupado na pronúncia, a concentração fica dividida, diminuindo a capacidade de interpretação e prejudicando o desempenho, tendo que reler o mesmo trecho por diversas vezes. Perder o hábito de pronunciar enquanto lê pode ser um processo difícil e demorado, mas não impossível.

Técnica de Passagem dos olhos

Correr os olhos pelas linhas ou correr os olhos pela página antes de ler. Quando for a leitura de um livro ou artigo do qual é mais curiosidade de conhecer, é utilizada na forma mais pura a técnica,

passando os olhos rapidamente por um texto, extraindo informações básicas como: autor, índice, título, o assunto principal, os subtópicos desenvolvidos etc. sendo muito útil para uma rápida avaliação de qualquer texto, concluindo se vale a pena uma leitura completa. Servindo também para uma leitura completa de livros, além de pesquisas de assuntos específicos identificando na leitura ultra rápida e sem perda de tempo se em um artigo ou livro tem informações relevantes sobre um determinado tema, encontrando com mais facilidade os trechos que mais interessam e facilitando o estudo.

No caso em especial de uma leitura sem pressão de resultados ou de estudo, a leitura rápida ajuda a se expor, tornando-se conhecedor do assunto sem perda de tempo. Em relação a estudos é bastante indicado da uma passada rápida de olhos pela página captando as palavras-chave e já ter uma noção do que se trata o texto e então fazer uma leitura mais comum.

Técnica de escaneamento

Um pouco parecido com a anterior, consiste na identificação de palavras-chaves, passando os olhos pelo texto somente em uma direção específica para extrair um determinado conteúdo. Se por exemplo tiver pouco tempo para ler diversos artigos para extrair somente assuntos bem específicos, não é necessário ler todas as centenas de páginas que se aprofundam em diversos assuntos dentro de um mesmo tema, mas as que realmente interessam. Basta folhear em busca de termos relacionados diretamente ao que interessa chegando ao alvo, obtendo as informações necessárias pulando o restante.

Velocidade de leitura e foco

a. Ignorar as palavras pequenas, quando bem aplicado pode aumentar muitíssimo a velocidade de leitura; técnica da qual pessoas já fazem instintivamente, mas que pode ser aperfeiçoada com a prática. Pratique sempre que possível ler sem parar o olho em cada palavra, mas seguindo para a próxima; mesmo fora do foco as palavras pequenas são compreendidas, podendo ser ignoradas sem comprometer o sentido das frases.

b. Eliminar as distrações, desligar a tv, esquecer o celular, colocar uma garrafa de água ao lado para não precisar estar parando. Esqueça um pouco o computador e procurar um lugar reservado e confortável é importantíssimo.

O foco no fluxo é fundamental à leitura para que seja produtivo e sem desperdiçar tempo; quanto mais mergulhado no texto melhor para uma ótima compreensão. Uma boa compreensão funciona dentro de um fluxo contínuo que, na medida que estiver mais imerso, a experiência compreensiva flui, entendendo melhor o que é lido e mantendo a produtividade. Causas sabotadoras como certas distrações de parar impulsivamente a todo instante como por exemplo, para ver notificações no celular, interrompe todo o fluxo criado, desperdiçando o dobro de tempo que precisaria normalmente para terminar a leitura.

Hábitos e iniciativas

Todos cultivam bons e péssimos hábitos mas isso não significa que são imutáveis ou irreparáveis, muito pelo contrário e essa dica somente reforça que, não adianta ter todas as insights e as melhores técnicas do mundo se tiver péssimos hábitos que são destrutíveis. Observe os objetivos, o planejamento e reavalie cada hábito, se estão de acordo ou desfavorecendo a evolução e conquista das metas. Seja realista e coloque no papel cada um deles, desconstruindo e eliminando os ruins e construindo os excelentes. Ter iniciativa é o ponto de partida, no caminho os detalhes vão se alinhando.

Lista hábitos positivos

Atividades físicas e esportes: correr, ciclismo, aeróbica, musculação, jiu-jítsu, caratê, natação etc..

Leitura, culinária, meditação, oração, ouvir música, se entreter com moderação e limite, templo religioso, pintura, e óbvio estudar.

Lista de hábitos negativos

Vícios como: bebida alcoólica (sem ser socialmente), drogas (não somente as proibidas mas no geral, incluindo tomar remédios por

qualquer motivo banal, já que todos tem efeitos colaterais), fumar (além de prejudicar a oxigenação as toxinas são cancerígenas), entre outros como: não ter limite para entretenimento que acaba roubando o tempo; não cuidar da saúde, pois o cérebro e os demais órgãos funcionam em sincronia. Um depende do outro, levando em consideração por exemplo a alimentação de lixo industrializado, já que a nutrição do cérebro começa no estômago.

CAPÍTULO 4

MENTALIDADE

O termo mentalidade se refere a uma predisposição psicológica que uma pessoa ou grupo têm para determinados pensamentos e padrões de comportamento. Cada um tem uma série de comportamentos, forma de enxergar a existência, ideias e convicções pessoais que formam sua visão sobre a vida; sendo essa visão o fundamento de uma mentalidade (modelo de mente). A mentalidade é desenvolvida naturalmente por diversos fatores como a cultura, circunstâncias sociais e histórica de cada época e da educação recebida pela família.

A mentalidade é formada naturalmente na maioria dos casos, todavia, pelos dispostos e comprometidos com a qualidade de vida e que almejam alcançar os benefícios da sabedoria, devem entrar em um novo processo que já não é mais automático, mas completamente consciente e racional, desconstruindo tijolo por tijolo fazendo uma grande reforma, reconstruindo diariamente, desperto e se policiando para tudo o que se passa no campo da mente, o que tem movido cada pensamento, ideia, decisão e ação, inclusive filtrando todo o tempo os novos conteúdos adquiridos e suas fontes, colocando em uma balança e testando a qualidade, formando um bom fundamento para o desenvolvimento de uma estrutura sólida e firme. Para mudar tudo o que se aprendeu no modo automático, tudo o que deixou ser apregoadado no quadro da vida mediante a educação sabotada imposta e todas as circunstâncias sociais e históricas modeladoras, é preciso adquirir ou adaptar alguns hábitos; novas ações no dia a dia conduzindo a uma mentalidade poderosa de crescimento.

AUTOSSABOTAGEM

A autossabotagem é a tendência que temos de repetir atitudes destrutivas, que na maioria das vezes não é intencional. São uma série de atitudes tomadas de forma automática e que acabam prejudicando.

Ter lazer por exemplo e descansar é algo essencial, mas muitas vezes quando se tem algo importante para aprender e se dispersa na internet, televisão ou outros meios, de maneira automática acaba sabotando um planejamento que vai sendo deixado de lado aos poucos por meio da procrastinação

Uma das explicações, segundo os psicólogos americanos Edward Jones e Steven Berglas é, que o que levam a autossabotagem é não se achar merecedor.

Não acreditar que tem potencial suficiente para alcançar certo objetivo, mesmo que não pense conscientemente dessa maneira, o inconsciente decide automaticamente por meio de gatilhos mentais que são atalhos facilitadores de decisão, automaticamente se coloca uma trava na mente de que não vai chegar lá, criando diversas objeções aprisionando cada possibilidade de chance, como por exemplo: “uma pessoa que quer emagrecer e isso é pensado conscientemente mas seu inconsciente não esta reprogramado para o êxito porque não se submete a entender os “porquês” que seria reprogramar, conhecer os gatilhos mentais e superá-los. Suas consequências são sempre o adiamento do objetivo. A procrastinação é um sinal claro de más decisões inconscientes. Normalmente só é percebido o que está acontecendo em uma fase muito avançada devido a inércia das pequenas mentes sempre adormecidas e pouco preocupadas com o que está acontecendo ou devido ao mal hábito de rotinas e pensamentos mal direcionados e inconscientes no piloto automático, sendo direcionado a autossabotagem e boicote. Vícios mentais que sugam a própria vida, sendo estalado como erva daninha, se propaga rapidamente e toma o espaço para si matando a oportunidade de mudança, evolução e a esperança. A melhor maneira de criar um novo caminho para abandonar essa forma de pensamento vicioso é construindo novos padrões mediante a crítica dos hábitos frente aos atrasos nas metas. Pensar como se fosse reiniciar a vida; como o nascer de novo mentalmente, com novos hábitos e pensamentos desconstruindo e eliminando as falsas verdades; investindo e acreditando em si mesmo se tornando o seu maior acionista, e quando perceber os pensamentos pessimistas, mude o foco rapidamente, se ocupando com outra coisa ou falando para si mesmo palavras positivas, assumindo o controle conscientemente e reconstruindo novos padrões de pensamentos.

A autossabotagem e a PNL (Programação Neurolinguística)

Segundo a psicóloga Breatriz Bruegmuelle “As

crenças e as emoções são dois aspectos que nos levar a reagir de maneira automática e movidos por registros e experiências gravadas no inconsciente. Dependendo da qualidade delas, se positiva ou negativas, havendo a possibilidade de “trabalhar” contra nós mesmo ou a favor.

Afirma também o sistema de mente-corpo-emoção. Um sistema conectado onde pensamentos geram emoções e comportamentos. Mas não é só isso, que o nosso sistema de crenças influencia as nossas emoções, pensamentos e comportamentos, se referindo as crenças que temos sobre o mundo, sobre as pessoas, fatos e sobre nós mesmos. A psicóloga explica que temos crenças possibilitadoras que nos empoderam e nos impulsionam como por exemplo a crença de identidade (Eu sou vitorioso); eu consigo, não é simples mas não é difícil nem impossível; há também as crenças limitadoras que bloqueiam o pleno potencial: não vou conseguir; só faço besteira; sou estúpido; sou um desastrado; sou burro; incapaz.

Tudo se torna verdade já que as crenças funcionam como um comando para o sistema nervoso que apenas se limita a cumprir. Um ponto importantíssimo é que: as emoções ditas negativas e as crenças limitantes ficam gravadas, impregnadas no sistema límbico, e são elas que vão dar origem aos comportamentos sabotadores.

As crenças limitantes são transmitidas desde a infância (pelos próprios pais e familiares mais próximo). Ao longo da vida, vivenciando diversas experiências e acumulando cada vez mais crenças limitantes

Ninguém nasce com as crenças, elas são aprendidas, podendo transformar as emoções e eventos, portanto, deve-se substituir as crenças limitantes por crenças que favorecem.

Uma mentalidade bem formada pode determinar o sucesso ou o fracasso; não apenas para conseguir o que se deseja, mas para ter uma vida plena de saúde mental, consciência e sabedoria. É necessário uma mudança de mentalidade e constância. Para reciclar constantemente a mente, é necessário desejar o mesmo, a evolução gradual de si mesmo, porque não se pode nunca conquistar aquilo que de fato não se deseja.

O modelo mental se mantém, regride ou expande-se; fato importante é ter posse dessa informação, passando a saber que a consequência e resultado de qualquer um desses fatos é totalmente responsabilidade de cada um, principalmente quando sabe a verdade. Ter uma mentalidade (modelo mental) maduro e em contínua expansão é uma questão de escolha.

Gatilhos mentais

O gatilho mental é um conceito gerado pela psicologia para descrever estímulos específicos que acionam comportamentos fixos.

A conclusão dos psicólogos é de que esses padrões fixos de comportamentos são reações que servem para que o cérebro poupe energia na hora de tomar decisões, já que o cérebro sozinho, mesmo ocupando apenas 2% da massa corporal, consome mesmo em estado de repouso cerca de 20% da energia do corpo.

Segundo a ciência, uma das chaves para a mente humana evoluir da forma como evoluiu ao longo dos tempos, foi sabendo economizar energia por meio desses comportamentos fixos, automatizando certas ações e direcionando a energia para coisas mais complexas.

Os gatilhos mentais são, nada mais do que, estruturas que ativam “atalhos” de decisão no cérebro, gerando comportamentos já programados sem a necessidade de raciocínio ou esforços. Os atalhos de decisões tem seus fatores positivos e negativos.

Se tratando de ações corriqueiras do dia a dia, como em relação ao instinto de sobrevivência por exemplo: as pessoas não saem de casa pensando se vão ou não sentir fome, automaticamente não decidem mas agem de acordo, antecipando sem se quer desperdiçar energia ou raciocínio criando possibilidades. Outro exemplo é que ao chegar em frente a dois restaurantes e ver que um está vazio e outro cheio, não vai lá testar o vazio, saber se houve algum incidente negativo ou não; se sanitário; se alguém morreu etc. mas sem desperdiçar energia entra no cheio. Esse atalho de decisão tomado no restaurante é uma programação de sobrevivência. Normalmente em relação a sobrevivência segue-se o que outras pessoas fazem e já validaram como positivo.

Alguns atalhos são extremamente positivos, como os de sobrevivência; poderia citar uma série deles mas tornaria o assunto prolongado. Existem gatilhos para diversas situações, mas o foco nesse tópico é, conhecer os gatilhos relacionados aos pensamentos e comportamentos negativos da mentalidade sabotada e consciente deles, trabalhá-los para não agir mais no automático gerando resultados que não agradam.

Gatilhos negativos:

Ver dificuldade nas coisas:

Como péssimo modelo de mentalidade, ser **pessimista** não é o mesmo que ser realista, que se decide tudo com fatos e gráficos bem elaborados gerando uma boa avaliação, nem se quer deve ser comparado, mas é um mal comportamento tendencioso a ver e julgar as coisas pelo lado mais desfavorável, sempre esperando o pior. Esse comportamento ou estado de espírito, nunca é favorável, sempre esperando as condições perfeitas ou no mínimo perpetuando uma mentalidade fraca e medíocre, que nunca é capaz de realizar uma tarefa, já que sempre verá dificuldades antes mesmo de começar. Desperto e diante dessas situações, a melhor opção é reconhecer e avaliar, principalmente em situações importantes como trabalho e educação, mesmo que passando dos atalhos de decisão, para a racionalização gastando mais energia, mas sem perder nunca mais oportunidades de crescimento e evolução, passando pro lado do positivismo, de fato, existem tarefas e metas que não são fáceis, mas há também uma questão óbvia, se outras pessoas conseguiram ou conseguem, por que não? A mentalidade é decisiva no maior campo de batalha que é o campo das ideias.

Incapacidade:

É um tipo de comportamento diminuidor e de paralisante, primo do pessimismo, usando da inteligência de atalhos de decisões para sabotar o crescimento, por exemplo: há pessoas que não fazem uma faculdade ou outra, não porquê mediante a vocação foge do objetivo, mas por razão de achar-se incapaz e que outras pessoas tem mais cérebro do que elas e conseguem, mas não elas. Ao contrário da incapacidade,

diante de qualquer situação nova e antes mesmo de julgar não ter condições, tenha paciência e parta para a racionalidade se tratando dessa questão de incapacidade. Esse não é um gatilho mental de uma SuperMente.

Reprogramação de mentalidade com ações de curto, médio e longo prazo

As ações de reprogramação servem para se lembrar de maus hábitos que não devem ser repetidos, sendo tratados e também para lembrar das atividades que podem ser executadas durante o dia, sem se perder na rotina. Essa é uma questão, não somente de planejamento e roteiro, mas se tratando no campo da mentalidade e reconstrução de conceitos, é em especial direcionando ao senso da responsabilidade de evolução, consistindo na seguinte ideia: em um pequeno papel ou até mesmo nos blocos de notas do celular, portanto que seja um local visível e como no celular por exemplo, possa-se deixar o bloco de notas sempre aberto e toda vez que estiver passando de um aplicativo ao outro, entrar nele e relembrar a si mesmo dos compromissos para não se perder nas execuções. Exemplo de curto prazo: escrever em média 3 ações do dia a dia mais imediatas que estão atrapalhando ou tirando o foco e que precisam com urgência serem reprogramadas na mente, em médio prazo: escrever mais 3 ações que não são tão problemáticas quantos as que de curto prazo e que da para focar em um prazo maior, e 3 ações de longo prazo: que como todas, precisam ser lembradas todos os dias até serem vencidas, sem deixar cair no modo automático e praticá-las por impulsividade. Coloque o papel embaixo do travesseiro e todos os dias ao acordar leia, porque é o melhor momento para se lembrar das responsabilidades, considerando que terá o dia inteiro para executar; ver e se lembrar de noite, já poderá ter sido tarde. Portanto, como parte de uma SuperMente, fazer avaliações constantes de ações e definir mudanças que devem ser feitas, melhorando o comportamento relacionado a maus hábitos é essencial para o upgrade constante mantendo a evolução da mentalidade e do todo. A técnica deve ser usada também como lembrete de ações urgentes escalonando pequenas vitórias.

VISÃO DE EVOLUIR CONSTANTEMENTE E A

CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS

A visão de evoluir consiste em uma doutrina muito importante da mentalidade de uma verdadeira SuperMente autodidata. Não é ter mais o pensamento opressor de estudar, de se desgastar ou fazer algo por obrigação. É ver a vida e a existência de um modo superior de si mesmo a todas essas pequenas coisas. Não é mais uma obrigação com o sistema, mas consigo mesmo.

É ter convicção que dando novos passos, e agora não é mais uma referência ao projeto pessoal, mas ao todo; tem a oportunidade de desfrutar de um melhoramento continuamente.

Independente da área, do projeto e das obrigações, é ter sede constantemente e aflorar a curiosidade investigando sempre algo novo, criando novas conexões na mente e fluindo em diversos assuntos. O autodidata raiz, não é apenas bom em uma coisa, mas se vai malhar, não aceita cometer erros exagerados ou esperar por um grande período para dominar um pouco do assunto; corre logo e procura entender o processo, as causas e os efeitos, aprendendo assuntos profundos que até então se aprendem na faculdade e em alguma fase na escola. As vezes por ser uma fase de pouca maturidade não deu atenção, mas passa a entender recuperando o conteúdo e adquirindo informações mais profundas descobrindo coisas como o funcionamento do metabolismo; aminoácidos; catabolismo; proteína; carboidrato etc.

Se por exemplo vai cozinhar, não se contenta com o nível que tem, vai a internet ou livro de receitas descobrir como preparar um tempero melhor; como variar. Acha pouco fritar um ovo e descobre que com ele se tem diversas receitas como a panqueca, a tapioca de cuzcuz, a crepioca e vai descobrindo diversas variações. Procura como fazer um pão, depois uma pizza; não se contenta e não aceita mais o fermento químico ou biológico industrializado e tenta fazer o próprio fermento naturalmente com lactobacilos etc. sempre evoluindo, com a consciência e certeza de que tem potencial e que não deve ser desperdiçado. Um outro exemplo, é que essa visão possa ser levada a todos os campos sempre aproveitando todas as oportunidades; se tem a chance de estar com alguém especializado em música, ouvir um pouco do que tem a dizer; se esta ao lado de um cientista político, prestar atenção no mundo dele e claro, se não teve oportunidades anteriores de entender de política, aproveitar a energia e a animação de saber de um

pouco para pesquisar e evoluir, descobrindo o quão interessante é e que faz mais sentido diversas questões que pareciam estranhas, que vendo no todo, minucioso e o panorâmico histórico e seus conceitos, passam a ser algo compreensível, somando conhecimentos em diversas áreas, promovendo com tudo isso uma mentalidade extraordinária, se tornando um ser altamente intelectual.

A visão de evoluir além de levar por um caminho de melhoramento contínuo educacional, desenvolve fora do normal a capacidade e o nível de raciocínio, percepção, pensamento, linguagem, memória etc. devido ao aumento de experiência e manutenção da mente, gerando uma inteligência desejável e maior. Limites e além dos limites das salas de aula e do convencional, pensar fora da caixa no que tange a limitações e meios convencionais, é ser criativo e explorar novos métodos e meios autônomos de educação, sem esperar por alguém, situação especial, ou sem se limitar entregando o controle do que sabe e não sabe a outros, mas se tornando 100% responsável pela própria evolução.

Ir além dos padrões é fazer mais com menos tempo, menos recurso e menos energia; imergir profundamente nos saberes, desbravando e dominando assuntos que, normalmente são exclusivos e escondidos para uma pequena bolha da sociedade. Outra questão que deve ser ressaltada é que dentro desse globo há muita, mas muitas mesmo, áreas de conhecimento e depender de sistemas e professores para aprender tudo, é enganar a si mesmo e declarar-se fraco demais.

Os professores são, claro, especialistas em alguma área de conhecimento e tem o seu chamado e vocação para ajudar pessoas, mas isso não significa que são babas.

Ter ciência da própria responsabilidade é ser consciente e sábio.

DESAFIOS



Ter desafios mantém o cérebro em constante melhoramento e cada desafio deve ser criado única e singularmente para cada pessoa considerando que cada um tem seu próprio nível de desafio e habilidade, quando feito com equilíbrio cria um fluxo produtivo empolgante.

Um exemplo simples é entre estudos e aprofundamentos de longo prazo de projetos pessoais, ler um livro avulso diferente mas que é de interesse em alguma área.

Possuir consciência de si mesmo (fraquezas e pontos positivos)

Quem conhece a si mesmo, vê seus pontos fracos e fortes por um prisma profundamente claro, sem distorções ou enganos.

Como em um tabuleiro de xadrez, pode posicionar estrategicamente cada questão em seu devido lugar com o objetivo de vencer. Em termos de fraqueza, ser realista permite caracterizar cada ponto negativo e seus novos posicionamentos.

A grande maioria não pratica a auto análise de seus pensamentos e de tudo mais quanto gera um comportamento e ação. Todos em um certo momento desenvolve alguma limitação e é de extrema importância a auto análise, interpretando a si mesmo obtendo respostas. A desconstrução da mentalidade medíocre é totalmente dependente dessa auto leitura; não visando procurar erros ou criar acusações destrutivas de si mesmo, mas ter a chance de construir uma nova maneira de vida psíquica com fundamentos e estruturas mais

concretas e positivas.

Se por exemplo: se encontrar se lastimando por algo que já aconteceu e não tem mais volta, é ter uma iluminação na hora por meio da sabedoria e passar por cima, fazendo algo produtivo e claro, criando condições para não voltar aquele lugar de lamento, perda de tempo e saúde. A auto consciência desenvolvida, serve para diversas questões, e a principal delas é exatamente a de não viver guiado por condições adversas, se empoderando e focando nos pontos positivos.

Um outro exemplo: ir a um certo lugar acompanhado de uma pessoa prolixa que tende ao egoísmo e não permite que cumpra com o planejamento de chegar em casa ou outro local de estudo importante, já reconhecer que cede a essa pessoa, e não programar na próxima o estudo no mesmo dia ou simplesmente não marcar mais com essa pessoa em dias de produção, já que passa por cima da prioridade faltando com o respeito e responsabilidade.

Ter consciência de si mesmo é ter uma mentalidade madura e escolher viver em um mundo totalmente real e desperto, ciente de que toda ação, por menor que seja tem uma reação, prevenindo que possíveis problemas e obstáculos prejudiquem, sem se sabotar por pensamentos comuns se deixando levar e não perceber o que esta acontecendo e onde vai chegar se permitindo; se conhecer a ponto de saber quando está sabotando uma responsabilidade e reajustar a ordens das coisas como o que não fazer mais a partir de certa experiência negativa ou o que manter.

Para finalizar o tema de mentalidade

Ser saudável é tão importante quanto ter lido mil livros, já que, não adianta adquirir conhecimento se o órgão “cérebro” onde funciona a mente está desnutrido; não adianta tentar decorar datas e assuntos se a memória não funciona. Reconhecer e ter saúde é uma questão de maturidade.

Alimentação equilibrada

O cérebro precisa de nutrientes e substâncias específicas para estar

saudável e funcionar bem, assim como o resto do corpo. O raciocínio, a memória, concentração e as outras habilidades dependem de hábitos alimentares saudáveis.

Para estudantes de muitas horas, estimulantes como a cafeína, energéticos, alimentos gordurosos ou açúcar, ao contrário do que muitos pensam prejudicam o potencial além de causar problemas como o estresse, a ansiedades etc.

Prática de exercício físico

A atividade física oxigena o cérebro, ajudando a mantê-lo saudável. Atividades aeróbicas, em especial, ajudam a moldar habilidades cognitivas e são muito necessárias para o aprendizado.

Descanso

Quando estiver em dias de sessões de estudo muito intenso, dar pausas 30 em 30 minutos ou 60 em 60 no máximo e se envolver em alguma atividade; alongar-se; relaxar mas não necessariamente dormir; tomar água e ir ao banheiro equilibra o cérebro e facilita o processo de retenção de informações.

Para quem estuda em torno de 8 horas ou mais, é necessário tirar ao menos um cochilo para reiniciar a mente e descansar no todo, o melhor horário do cochilo para quem estuda nesse nível é após o almoço, mas claro considerando 4 horas de manhã e 4 de tarde, para quem estuda em outro sistema de turno, considerar de acordo, como por exemplo 4 horas de tarde, um cochilo de 30 minutos entra 17h e 18h antes de anoitecer e mais 4 horas de estudos à noite.

Prejudicar a saúde devido os estudos

Cair no fluxo dos estudos é um caminho para se destruir facilmente, um exemplo disso é quando fazemos algo que gostamos muito como se divertir, assistir uma série ou praticar esportes e percebemos no relógio que já se passaram horas e horas, 2,3 ou mais horas naquela atividade.

Empolgado demais com os estudos e envolvido na continuação do conteúdo pode se chegar ao ponto de perder a hora de dar uma pausa.

Aparentemente é o sonho de qualquer pessoa que almeja um grande nível de formação e intelecto, contudo, o extremismo ou descontrole pode ser prejudicial a saúde causando impactos difíceis de recuperar, como quem não bebe água estudando ou não faz pausas para espalhar e se alongar; quem também por exemplo para de socializar para ler mais e aprender mais. Bom, a princípio parece interessante aprender muito, mas fica a dica, estudar muito é bom mas perder a direção é problema na certa.

CAPÍTULO 5

FERRAMENTAS

O termo ferramenta tem a sua origem no latim, derivando de ferramenta, plural de ferramentum. É um utensílio, dispositivo ou mecanismo físico ou intelectual.

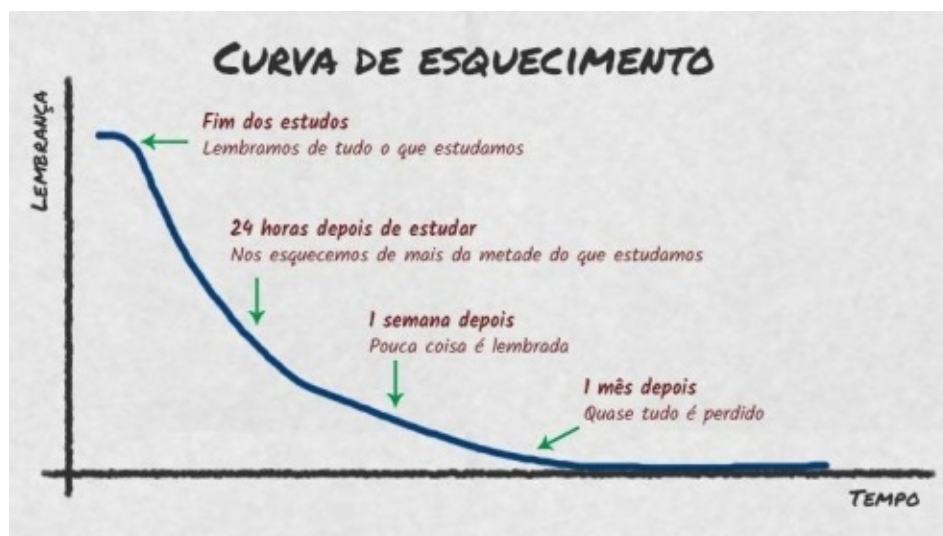
As ferramentas são adaptadas ou desenvolvidas para funcionar como parceiras nas mais diversas áreas. A SuperMente tem um leque de mecanismos para cada momento. Um deles é o cone da aprendizagem que permite de maneira consciente, e dependendo da responsabilidade e do nível que deve dominar certo conteúdo, um desenvolvimento mais ou menos eficaz. Outra ferramenta é a curva do esquecimento que elucida o quanto de conhecimento, também levando em consideração a necessidade de muito ou pouco domínio do conteúdo, a relação do esquecimento com o grau de prática. Já o desenvolvimento das memórias mnemônica; fotográfica; auditiva; motora e olfativa treina a memória para uma performance usufruindo do máximo de potencial. O palácio da memória ou palácio mental é uma ferramenta de fixação de informação altamente intelectual e poderosa. O mind map como ferramenta não só de planejamento, também estimula e facilita a memória e o raciocínio mais elaborado.

As ferramentas tanto de gestão de qualidade, quanto de planejamento e cognitivas não podem faltar para quem procura por evolução. Não ter técnicas e métodos é agir por sorte, sem ao certo ter uma idéia de que vai dar certo ou não.

A SuperMente bem desenvolvida e dotada de dispositivos e mecanismos chegam em uma fase que aplica todas as técnicas e métodos em cada oportunidade, otimizando os processos e gerando uma porcentagem sempre acima do comum nos resultados.

As ferramentas servem para obter um controle sobre os processos. Estar por dentro do processo possibilita avaliar e alavancar com eficiência e efetividade sua execução e garantir um resultado sempre melhor.

CURVA DO ESQUECIMENTO E RETENÇÃO DE INFORMAÇÃO



Descoberta em 1885 pelo filósofo alemão Hermann Ebbinghaus, a curva mostra dentro do espaço do tempo o declínio da retenção de memória e o quanto de informação nosso cérebro é capaz de reter após aprender algo novo.

Como suposição, se aplica a muitas situações, mas não significa que se deva generalizar. Todos precisam de métodos e técnicas, qualificando-se o máximo que possível, mas há pessoas super dotadas e bem treinadas, que podem também usar essa teoria como algo a mais, contudo, já tem memória de elefante e é bem consciente das limitações, sabendo a hora certa de fazer revisões e etc.

A questão da curva do esquecimento e de retenção de informação precisa ser compreendida. Como qualquer outra técnica para aprender, essa é para não perder o que aprendeu.

Exemplificando, depois de passar horas e mais horas aprendendo muito conteúdo a curva atinge 100% que é o momento após o termino do estudo, quando ainda se lembra de tudo.

Do termino em diante a curva vai declinando de acordo com o tempo em que se demora para fazer uma revisão do assunto. No fim do dia resta uma lembrança em média de 75% do conteúdo. Cerca de 24 horas depois a capacidade de recordação dessa média já cai para 50% do conteúdo, chegando até menos, dependendo da quantidade de

informação adquirida, em torno de 35%. Passados 30 dias, a capacidade já chega de 3% a 5% do total do que foi estudado.

Conhecer o declínio de retenção de informação ajuda bastante, principalmente quando o conteúdo é muito volumoso e de extrema importância que exige uma recordação perfeita.

Há diversas dicas na internet para ajudar na revisão visando ajudar na retenção de conteúdo.

Uma das dicas é: passado as primeiras 24h após a sessão de estudo, para cada leitura de uma hora fazer uma revisão de dez minutos. Reativar na memória o conteúdo após a primeira semana, com cinco minutos por material, e uma prática de mais 5 minutos passado as 4 primeiras semanas. Há diversas maneiras e métodos de revisão e o tempo é particular e pessoal, já que as rotinas variam, contudo estar ciente de que a memória para certos volumes de conteúdo adquirido de uma só vez precisa de revisão, diminuindo o máximo possível a perda de memória.

PALÁCIO DA MEMÓRIA OU PALÁCIO MENTAL



O Palácio da memória, também chamado método de loci (plural de locus, lugar em latim), segundo a página wikipédia é um método de memorização surgido na Grécia antiga, que depende de relações espaciais memorizadas para estabelecer, ordenar e recoletar conteúdo memorial. Se baseia em criar um lugar imaginário, que pode ser construído inspirado num lugar familiar (como a própria casa da pessoa), ou criar um lugar imaginário fictício, ou combinando ambas as coisas. É um método utilizado pelo Andi Bell, três vezes campeão do World Memory Championships.

A ideia é associar o que precisa memorizar com objetos de lugares específicos que conhece. Por exemplo, objetos da sua casa (armário, sofá, cama, geladeira etc.), coisas que vê no caminho de casa até o trabalho, lojas de um shopping center.

Cada vez que pensa nesses objetos coisas que precisa lembrar surge na memória. É possível utilizá-lo para lembrar listas de palavras, números ou rostos por exemplo.

É um dos auxílios à memória mais úteis já inventado. O palácio da memória é um lugar na sua mente onde você pode guardar as informações de que precisa se lembrar quando necessário.

O palácio

Faça uso contínuo do seu palácio, já que com a prática se alcança a perfeição.

É importantíssimo salientar que a mente é um ambiente ilimitado e não se deve pensar de maneira limitante mas claro que sempre otimizando, se necessário criar novos palácios para salvar novas ou informações diferentes.

Ter um palácio gigante ou ter vários é uma questão de prática e escolha, no percorrer dessa nova forma de memória, há diversas variáveis de melhoramento.

OBS: O palácio da memória não é difícil, contudo, ser ensinado pessoalmente é o caminho sem erros e mais completo.

Para ter uma maior facilidade de criação de um palácio mental, é decisivo um que seja totalmente familiar como: uma biblioteca que conhece cada detalhe, o posicionamento dos balcões, mesas, quantidades de fileiras de estantes; a própria casa ou a de um amigo, podendo ser até uma 100% idealizada mas com precisão dos detalhes; pode ser um templo religioso onde frequenta; trajetos corriqueiros que conhece cada localização ao lado, antes e após. Quanto mais familiar mais fácil de visualizá-lo mentalmente.

O palácio da memória é pessoal e deve ser escolhido de acordo com a facilidade que gere por meio da familiaridade com aquele local, conseguindo localizar cada objeto e detalhes mentalmente e quanto maior e mais detalhes tiver, maior será a capacidade de guardar informações.

Desfrute do seu palácio, mesmo estando no campo mental como se estivesse no físico. Ninguém entra em casa pelas janelas, portanto, seja realista, entre pelas portas, olhe os detalhes da porta, a cor, a forma, os desenhos e visualize os móveis e suas localizações, o que irá guardar neles, no percurso do corredor ou de outro cômodo deixe quadros na parede, utilizando-os para armazenar alguma informação como se fosse real, tornando-o real. Crie um cômodo em seu palácio

para ser sua biblioteca, com fileiras organizadas, dê nome, número as fileiras, pinte o chão de cada uma de uma cor facilitando a lembrança, coloque móveis com diversas gavetas, assim como faz na vida real, separando cada uma pra um tipo de coisa como, local de documentos, local de fotos, local de produtos de higiene e no palácio da memória não será diferente, ter móveis na sala para guardar informações importantes, móveis no quarto, ao lado da TV, do computador.

Ter um palácio bem organizado possibilitará muito espaço para guardar informações, se no momento seu espaço físico é 100% agora terá 200% somando com o virtual.

Na medida que estiver guardando as informações no palácio da memória, há também diversas dicas excepcionais para auxiliar no processo de memorização.

Um dos exemplos mais simples que todos utilizam é criar ordem e separação como foi citado anteriormente, como também por exemplo na cozinha ao colocar na primeira gaveta talheres, na segunda, terceira e quarta coisas diferentes, mas em sua ordem, facilitando toda vez ao abrir as gavetas já saber onde estão cada coisa, podendo até por telefone indicar a localização de algo com exatidão, e no palácio mental não é diferente. Um segundo exemplo é o uso de figuras esquisitas e abstratas, gerando ao cérebro uma memória diferente das comuns e facilitando bastante o processo como por exemplo: criar no palácio mental afim de salvar uma informação importante referente ao aniversário do sobrinho, colocar a imagem de um brinquedo que ele costuma brincar em um certo local, e idealizar um número com o mês abreviado estampado junto com alguma gravura que ele goste também, não somente memorizando uma informação mas criando uma memória sólida. Entre outras maneiras de facilitar o processo de guardar informações no palácio mental. Passando da fase de construir o próprio palácio e da organização, existem milhares de técnicas que facilitam a criação de memória no palácio.

MEMÓRIAS

Mnemônica

“ A memória é baseada em gatilhos. Imagine que levou um fora de

sua namorada. Para se esquecer do fora, você decide ir a um churrasco. Chegando lá, avista a melhor amiga da sua amada. Nesse momento, diversas lembranças relacionadas à sua namorada surgem: o dia como se conheceram, os chocolates que você comprou, os passeios. Perceba que um simples gatilho (rosto da amiga de sua namorada) foi suficiente para dispararem diversas lembranças. Assim, as técnicas de memorização são maneiras adequadas de se criar conscientemente mais gatilhos poderosos de memória. “ - Alberto Dell’Isola .

Lembrar de qualquer coisa com facilidade. São tipicamente utilizadas para se lembrar de listas ou fórmulas complexas ou para um simples termo que foge da mente, por meio de algo parecido e similar. Consiste em formas simples de memorizar maiores construções, com base no princípio de que a mente tem mais facilidade de memorizar dados quando estes são associados a informação pessoal, espacial ou de carácter relativamente importante, do que dados organizados de forma não sugestiva ou sem significado aparente.

É o uso de processos para tornar a memorização e a lembrança mais eficaz, tornando o esquecimento menos provável. Baseada na associação do que precisa ser lembrado, com alguma outra coisa de mais fácil memorização. As associações podem ser feita com diversas coisas, como por exemplo: uma palavra, música, objetos, locais e etc.

Auxílio de lembrança

A parte mais comum que pode ajudar com esse mecanismo metacognitivo qualquer ser humano, no que tange em primeiro lugar o esquecimento e a lembrança, é por exemplo: quando se esquecer de um nome, fazer uma associação; se quer lembrar do nome advogado, usar a memória fotográfica para se lembrar de algo associado como um fórum, e de fórum se pode chegar a juiz e até chegar em advogado a mente cria a as condições perfeita sem se exaurir fritando. Se quer falar uma palavra da qual não consegue se lembrar do nome, passando por aqueles brancos repentinos, é simples, basta fazer uma associação partindo de algum ponto conectivo como: precisa pronunciar a palavra em inglês coffee = café mas deu branco, é simples, começando por drink, black, hot e logo a mente ao pensar, bebida, preta e hot logo trará a palavra café ou como no exemplo em inglês “coffee”.

Esse exemplo de utilizar a mnemônica para se lembrar de algo é

excelente e é um mecanismo que não pode faltar para quem gosta de fluir. No momento do branco, feio mesmo é não ter uma técnica poderosíssima como essa, mas obs: ninguém é perfeito.

Frases

Como exemplifica a página EVOLUÇÃO PESSOAL no que tange com frases e música, criar seus próprios mnemônicos é uma boa estratégia. Supondo por exemplo, que precise decorar uma senha “VFCH”. Fica bem mais fácil com o mnemônico “**V**ai **F**azer **C**alor **H**oje”. Se precisa ir no mercado e tem medo de esquecer de tudo que precisa comprar (**L**aranja, **A**cabate, **T**omate, **M**açã, **C**ebola) pode criar um mnemônico: **L**ogo **A**li **T**êm **M**uita **C**omida.

Por exemplo, se você está estudando direito e quer gravar a competência jurídica da União, pode usar o mnemônico “Capacete de PM”:

Civil
Agrário
Penal
Aeronáutico
Comercial
Eleitoral
Trabalho
Espacial

de

Processual
Marítimo

Paramemorizara finalidade dos jurídicos pode usar o
mnemônico MARTE:

Modificar

Adquirir

Resguardar

Transferir

Extinguir

Acrônimos

Que são palavras formadas com as primeiras letras de outras palavras.

Por exemplo:

CPF – Cadastro de Pessoa Física

RG – Registro Geral

CNH – Carteira Nacional de Habilitação

ONU – Organização das Nações Unidas

UNE – União Nacional de Estudantes

CBF – Confederação Brasileira de Futebol

MÚSICA

Uma criança de apenas 3 anos de idade já memorizou todo o alfabeto, e o mais interessante de tudo, em inglês.

Por meio da música cantando a musiquinha do ABC em inglês, por já conhecer em português, o ritmo cria a condição perfeita de associação. Também aprendi o alfabeto em inglês com a música, e em apenas 5 minutos, claro que após aprender, estudar de trás pra frente e vice versa era essencial para o domínio, mas que o mais importante já conhecia. Ultimamente no Brasil, uma onda de músicas tomou os cursos pré-vestibulares auxiliando na memorização com as fórmulas e histórias sendo cantadas.

FOTOGRAFICA, OLFATIVA, MOTORA E AUDITIVA.

Há diversos métodos para treinar a memória, muitos desenvolvidos a bastante tempo e outros mais atuais. A verdade é que saber um pouco de cada habilidade acrescentará sempre uma porção extra no desenvolvimento da forma de gravar informações.

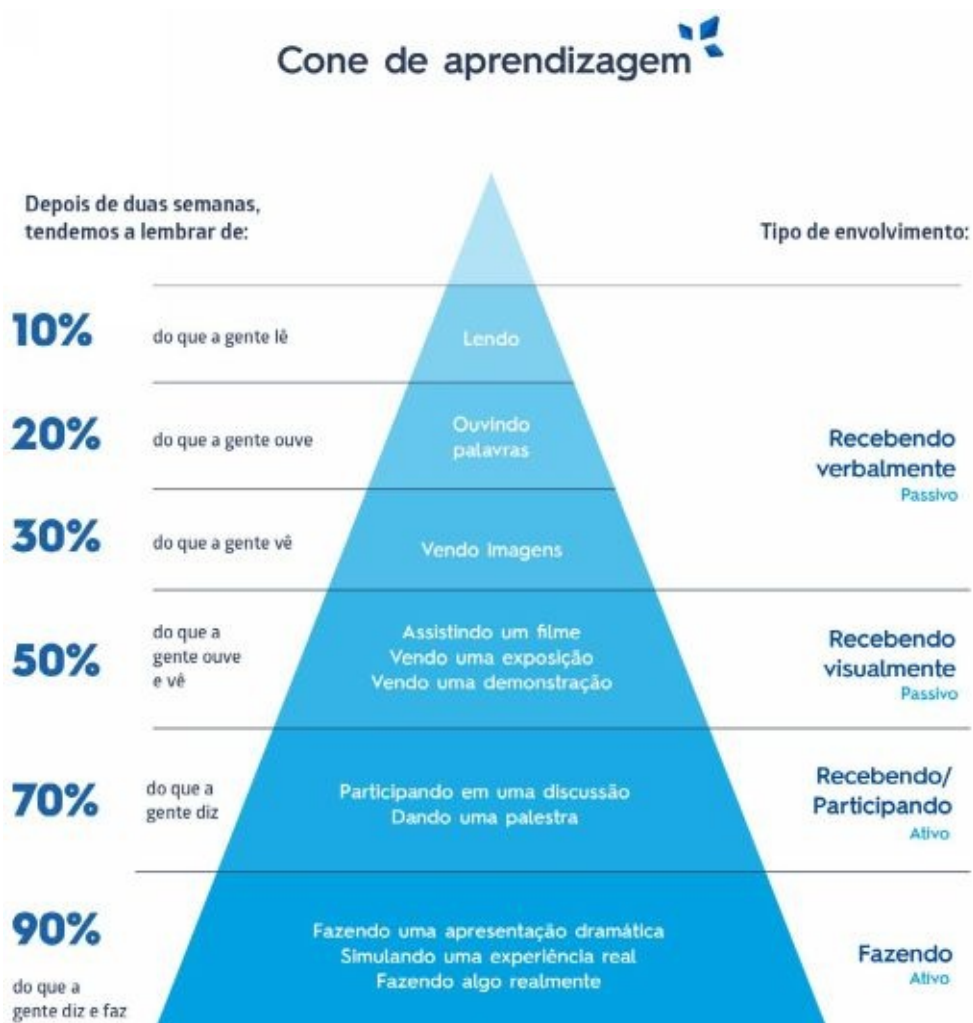
A memória motora é uma grande auxiliadora para os estudantes que

tem muito tempo e conteúdo para adquirir, devido a quantidades enorme de energia empregada no esforço para escrever, resumir ou sistematizar os estudos. Vale ressaltar que mesmo sendo um meio demorado, apesar de eficaz; para pessoas ocupadas, acaba também sendo importante fazer algumas anotações afim de aumentar o nível de qualidade da memória. Uma observação deve ser feita, que ao utilizar a memória motora que é o ato de anotar e escrever, é aberto uma brecha automática para a ação da memória fotográfica. Apesar de ser um pouco mais complexa, em sua maneira mais simples de se referir, o fato de fixar os olhos e se esforçar para que com os olhos e não somente com a repetição ou anotação, possa tentar fotografar o que está escrito, além de manter-se em evolução constante a cada tentativa e uso, resultará, de fato, como benefício exponencial do aumento de qualidade da memória fotográfica, treinando e desenvolvendo cada habilidade de fixação e produção de memória.

Essa habilidade como já referida, são voltadas para os adolescentes devido a fase de crescimento e não ter o cérebro 100% desenvolvido, com dificuldade de uma memória mais madura, que no caso de quem tem mais de 20 anos já não é mais um problema e tem mais facilidade de reter o que ouve e ver sem muita necessidade de anotação, contudo, as técnicas são válidas para todas as fases, mas claro que, desmamar e se expor a dificuldades maiores como se responsabilizar mais em prestar atenção e ouvir, não confiando 100% no cérebro e no fator humano, mas se comprometendo em aprender na hora com bastante atenção é fundamental para a evolução.

Em relação a memória olfativa é muito pouco falado ou quase não se é falado, se tornando um assunto completamente desconhecido. Somos capazes de detectar em segundos substâncias presentes no ar, em concentrações que nenhuma máquina construída pelo homem detectaria. Essa memória é a menos importante do assunto relacionado a memória, mas não desnecessário já que faz parte do todo! concluindo no que tange as memórias, ela também faz parte da SuperMente, e desenvolvê-la para perceber qualquer cheiro e saber os nomes deles, é tão importante quanto ouvir uma porta se abrindo a dezenas de metros de distância, porque no todo somando todas as habilidades em alto nível, gera-se uma mente extremamente preparada e volátil, com graus de percepção apuradíssimos e raciocínio veloz.

CONE DA APRENDIZAGEM



Um estudo do professor Edgar Dale em 1969, dizia que, após duas semanas, a retenção de memória do cérebro humano era equivalente de 10% do que foi obtido por meio da leitura; 20% mediante o que ouviu; 30% do que viu; 50% do que viu e ouviu; 70% do que disse em uma conversa/debate; e 90% do que vivenciou na prática.

As conclusões obtidas são de fácil comprovação mediante a neurociência, tendo em conta que diferentes formas de receber informação estimulam diferentes áreas do cérebro, quanto mais diversificadas forem, a realidade de potencialização será ainda maior na retenção de conteúdo.

A pesquisa chama a atenção, primeiramente para a consciência de que há variações na qualidade de retenção, tornando claro o potencial de cada prática. Em segundo lugar para as prioridades; não fará um debate ou uma palestra com um livro que leu visando aprofundamento próprio ou entretenimento como histórias por exemplo só para reter uma porcentagem maior do que apenas lendo, mas saber bem utilizar os melhores meios quando houver a necessidade de ser mestre em um assunto. Se avaliar uma grande necessidade de domínio do conteúdo, realizar a obtenção de informação da melhor maneira possível explorando todas as práticas, mas também se é algo esporádico fica a critério decidir o quanto de energia empregar.

MIND MAP



É uma técnica com alto poder de fixação e extremamente eficiente, proporcionando agilidade na lembrança por meio de conexões.

O Mapa mental é um diagrama ou desenho, elaborado pelo psicólogo inglês Tony Buzan, direcionado para a gestão de informações, como já citado nos capítulos anteriores e também segundo a Wikipédia:

“Para a gestão de conhecimento e de capital intelectual; para a

compreensão e solução de problemas; na memorização e aprendizado; na criação de manuais, livros e palestras; como ferramenta de brainstorming (tempestade de ideias); e no auxílio da gestão estratégica, procurando alinhar organizacionalmente o máximo de detalhes possíveis, informações fragmentadas e pulverizadas, ilustrando o relacionamento conceitual existente, traçando passo a passo.” https://pt.wikipedia.org/wiki/Mapa_mental

O mapa serve para diversos propósitos organizacionais e não organizacionais, como por exemplo: o brainstorming (tempestade de ideias), que diferente de um planejamento estratégico ou o alinhamento de tópicos e temas que são sintetizados e organizados para facilitar a solidificação das informações e o passo a passo de fácil lembrança. O mind map também é útil para na geração de uma tempestade de ideias, termo utilizado com mais frequência no meio dos negócios que é o ato de explorar criativamente as ideias em prol de um objetivo e nesse percurso, o mapa serve para ajudar a fluir aprofundando-se a cada tópico que surge, como no exemplo de um estudante, antes de iniciar a planejar o trajeto de comprimento das metas, ter clareza e gerar ideias de estudo de maneira criativa promovendo liberdade e fazendo o que, de fato, é interessante. A prática conduz a uma capacidade ampliada da mente, com raciocínio mais rápido e criatividade para aprender mesmo quando não está utilizando o mapa.

EPÍLOGO

Não se esqueça de que tudo tem um processo, e que fazer por fazer não é saudável. Após uma leitura completa de direcionamento, planejamento, dicas, insights, mentalidade e ferramentas, já saiu da inércia e está em movimento. Deve-se manter o comprometimento de levar para toda a vida e aplicar todos os dias nas mais diversas oportunidades que surgirem, promovendo e possibilitando o máximo de assertividade.

Chegar ao nível da SuperMente, como foi visto por todo o livro, mediante diversos processos, é possível para qualquer um que tiver o desejo de evolução e se disponibilizar, deixando a ignorância e a preguiça de lado e buscando constantemente o melhoramento. Sempre irá aprender mais rápido e terá um processo mental sólido, bem construído e eficaz, considerando que uma mente bem desenvolvida, dotada de técnicas e habilidades, além de estar acima da média, gasta muito menos energia que uma pessoa comum em todos os quesitos.

A busca por sabedoria e conhecimento deve ser parte de todo ser humano que almeja uma vida saudável e de qualidade, já que permanecer na inércia, por lógica é estar estagnado.

Não se permita mais ao automático, sendo levado por toda e qualquer situação jogando a sorte. Com consciência e desperto aja com mais assertividade e sabedoria.

REFERÊNCIA

Planejamento

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Planejamento>
<https://www.jrmcoaching.com.br/blog/conceito-de-planejamento-o-que-e-e-como-funciona/>
<https://queconceito.com.br/planejamento>

Insights e Dicas

<https://www.sbcoaching.com.br/blog/insight/>
https://pt.wikipedia.org/wiki/Leitura_din%C3%A2mica
<https://querobolsa.com.br/revista/leitura-dinamica-5-tecnicas-para-voce-estudar-muito-mais-rapido>
<https://comunidade.rockcontent.com/leitura-dinamica/>

Mentalidade

<https://manualdohomemmoderno.com.br/desenvolvimento/auto-sabotagem-quando-voce-se-torna-seu-maior-inimigo>
<https://www.vittude.com/blog/fala-psico/auto-sabotagem/>
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Mentalidade>
<https://www.rdnnews.com.br/artigos/a-pnl-e-o-fim-da-auto-sabotagem/123631>

Ferramentas

<https://papodehomem.com.br/voce-ja-ouviu-falar-em-mnemonica/>
<https://www.evolucao pessoal.com.br/memorizacao-mnemonica>
<http://revistapontocom.org.br/materias/o-cone-da-aprendizagem>

Table of Contents

[Créditos](#)

[Índice](#)

[Prefácio](#)

[Introdução](#)

[Visão Panorâmica](#)

[Direcionamento](#)

[Planejamento](#)

[Dicas e Insights](#)

[Mentalidade](#)

[Ferramentas](#)

[CAPÍTULO 1 - DIRECIONAMENTO](#)

[CAPÍTULO 2 - PLANEJAMENTO](#)

[Método 2W2H](#)

[CAPÍTULO 3 - DICAS E INSIGHTS](#)

[INSIGHT - SOLUÇÕES PRONTAS COMO EXEMPLO](#)

[Administração do tempo \(prioridades\)](#)

[CAPÍTULO 4 - MENTALIDADE](#)

[CAPÍTULO 5 - FERRAMENTAS](#)

[PALÁCIO DA MEMÓRIA OU PALÁCIO MENTAL](#)

[CONE DA APRENDIZAGEM](#)

[EPÍLOGO](#)

[REFERÊNCIA](#)